

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_206015

UNIVERSAL
LIBRARY

Osmania University Library

T 634

GT-707

Call No S44P

Accession No.

Author

डा. वि. क. र. (१), ४७६

Title

म. वि. र. र.

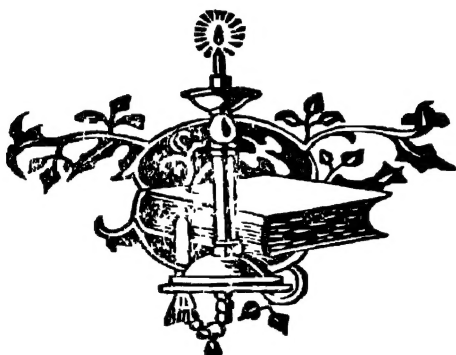
This book should be returned on or before the date marked below.

--	--	--	--

శ్రీరస్తు

ఫలజాతులు

(మొదటి భాగము)



‘ ఆర్యోగ్యసుధ ’ సంపాదకుడు

ఆంధ్ర శేషగిరిరావు, బి.ఎ.

ప్రచురించినది.

సర్వస్వామ్యములు గ్రంథకర్త

మొదటి నాట్య: 1951

[' ఆకాశగృహధ ' నుండి]

శ్రీ ఆంధ్ర శేష గిరి రావు, బి. ఏ. రచించిన గ్రంథములు		
		చ. అ. పై.
1. ఆంధ్రరమణీయములు 1-వ భాగము	0-12-0	
2. ఆంధ్రరమణీయములు 2-వ భాగము	0-12-0	
3. శేషగిరిరావు చరిత్ర ...	0-12-0	
4. ఆంధ్రరాజధానులు ...	0-12-0	
5. ఆకుకూరలు ...	1- 0-0	
6. కొయ్యకూరలు ...	1- 0-0	
7. గుంపకూరలు ...	1- 0-0	
8. వాణిజ్యపూజాములు 1-వ భాగము	1- 0-0	
9. ఆంధ్రవిశుషీయములు 1-వ భాగము	1- 8-0	
10. ఫలజాతులు (మొదటి భాగము)...	2- 0-0	
11. ఫలజాతులు (రెండవ భాగము)...	2- 8-0	

విక్రయము :

ఆంధ్రభూమి బుక్కు డిపో

నందరాసు: 7.

ముద్రణ :

కమర్షి యార్ సిండికేట్ ప్రింటర్స్,

నందరాసు-7.

మ హా వా క్య ము

అపకారంబులు చేయ వైష్ణవి! నేకాంకంబులందు నా
తపశీతానలవర్ష వారణములై క్వగ్గంధవిర్యాసభ
స్మపలాకాగ్రమరందమూలకుసుమచ్ఛాయాఫలశ్రేణిచే
మపకారంబులు చేయు నర్థులకు నీయుర్వీజముల్ గంటిలే.

—భాగవతము.

విషయ సూచిక

ప్రవేశిక	...	1
౧. అంజూరు	...	5
<p>నామాలు- జన్మభూమి- రకాలు- నేల- ఎరువు- పెంపకం- తోట- సాగు- కాపు- పంట- ఆకు- కాయ- పండు.</p>		
౨. అనాస	...	18
<p>నామాలు- జన్మభూమి- గౌరవం- వ్యాపనం- రకాలు- ఉదాహరణ- నేల- ఎరువు- పెంపకం- తోట- సాగు- ఆకు- నార- కాయ- పండు.</p>		
౩. ఆరటి	...	43
<p>నామాలు- జన్మభూమి- రకాలు- నేల- ఎరువు- తోట- సాగు- మరకర్మల్లో- వస్తుగుణమా- రసము- నార- దుంప- వేరు- చొంద- పట్ట- ఆకు- బూడిద- గింజ- పువ్వు- దూట- కాయ- పండు.</p>		
౪. ఆలుబకారా	...	141
<p>నామాలు- జన్మభూమి- సాగు- కలప- జగు- రు- పప్పు- వేరు- పండు.</p>		
౫. ఈడ	...	146
<p>నామాలు- మరగాధ- వర్ణన- రకాలు- కృషి- పండు.</p>		
౬. ఈర	...	151
<p><u>చిట్టిత</u>: నామాలు- వర్ణన- పంట- వేరు- మొవ్వు- ఆకు- బావ్- దవ్వు- పువ్వు- కాయ- గింజ- పండు.</p>		
<p><u>పెద్ద ఈర</u>: నామాలు- పంట- భాగాలు- కలు- బెల్లం- రేట్టు- సారాయి- పండు.</p>		

ప్రవేశిక

యథాకృత్యో విసస్పతి సుదైవపురుషోఽమృతః
 తస్యతోమాని పద్మాని త్వగస్యో త్పాటికా బహిః
 త్వగ ఏవాస్య రుధిరం ప్రస్థంధి త్వని ఉత్పటః
 తస్మా త్తదా త్పిణ్ణా త్ప్రౌతి రసో వృత్తా దివా మాతాత్
 మాత్ సాస్యస్య శకరాణి కేనాటక్ ప్రావతత్స్వరం
 ఆత్మీన్యంతరంతో దారుణి మజ్జా మజ్జోపమా కృతా...

—బృహదారణ్యకోపనిషత్తు (8 : 27)

శరీరాకృతి గల యీ మనుష్యుడను పుష్పఫలాదులుగల వృక్షమును సమానము. పురుషునకు నోమములు, వృక్షమునకుఁ బత్రములు— పురుషునకు చిర్మము, వృక్షమునకు బెరడు— పురుషునకు చిర్మసమీపమున రక్తము ప్రవించుచున్నది, వృక్షమునకు బంక ప్రవించును— పురుషునకు మాంసము కలదు. వృక్షమునకు శకలములు కలవు— పురుషునకు నరములు కలవు, వృక్షమునకు వారకలదు— పురుషునకు 'యెముకలు' కలవు, వృక్షమునకు దారువు కలదు— పురుషునకు మజ్జకలదు, వృక్షమునకు చేవకలదు.

—పెండ్యాల శంకటసుబ్రహ్మణ్యకాశ్రి ఆనువాదము.

చెట్లు ప్రాణాలుకలవిగా ఏనాడో మన పెద్దలు గుర్తించి వుండడాన్ని బృహదారణ్యకోపనిషత్తులోని పైవాక్యాలు జేలు పురున్నాయి. ప్రాణాలు కలవిగా గుర్తించివుండడమేకాదు. వారు వానిని తోడిప్రాణులవలెనే ప్రేమించారు.

ఈ ప్రేమకు నిదర్శనంగా వేదాలలో, ఉపనిషత్తులలో, పురాణాలలో ఎన్నెన్నో గాథలున్నాయి. ఆ గాథలలో నూచి తమయ్యే వృక్షజాతిపట్ల మానవుని ప్రేమకు సాక్షిభూతింగా వుండిన నా అనుభవంలోని విషయాలను కొన్నిటిని ఇక్కడ చెబుతాను.

నా పుట్టుకలకు, మాతండ్రిగారు- రామయ్యగారు- రాజమండ్రిలో కాపురానికిచేరిన అద్దెఇంట్లో ఒక గోగుమ్మ చెట్టు ఉండేదట. కాని తగిన పోషణలేక అది బూజు పెగులతో వుండేదట. అప్పటికి దానిని ఉన్న ఒకటిరెండు కాయలు పురుగులుపట్టి ఉన్నాయట. ఈ స్థితిలోవున్న ఆచెట్టును వారు బూజులీసి బాగుచేసి చెట్టుమొదట్లో గొప్పలెవ్వి యథాకాలం లో నీళ్ళుపోస్తూ చెట్టువద్దకు పురుగులుచేరకుండా పొగాకు కాడలు వేస్తూ జాగ్రత్తచేశారట. ఏదారునెలలనాటికి అది బాగా గెబ్బటిల్లి పూలపట్టి పిండలు కట్టిందట. ఆ చెట్టు ఆ స్థితిలో వుండగా కారణాంతరాలచేత వారు ఆ యిల్లు వదలివేయవలసి వచ్చిందట. ఆ చెట్టును వీడడానికి మన మ్మలో ఎంతో కష్టపడ్డారట. ఈ ఉదంతాన్ని వారు- ఒక్క సారికాదు- ప్రసక్తానుప్రసక్తిగా పలుసారులు ఆర్ద్రహృద యుగో చెప్పగా నేను వినిఉన్నాను. ఆచెట్టు చివరివరకు వారి మనస్సులో మెదులుతూనే వుండేది.

మరిఒక ఉదంతం: శ్రీ బొమ్మకంటి బగన్నాథశాస్త్రిగారు ను వైద్యపండితులు మానాయనగారికి దనానరి గోగుపత్త నాలు యిచ్చినారట. ఆ గోగుకూర విశేషమేమిటంటే అది బాలింతలకుకూడా పెట్టతగినంతటి పథ్యకరమైంది కావడం. మా నాయనగారు ఆ విత్తనాన్ని తమ జీవితపర్యంతమూ అవి చ్చిన్నంగా నిలుపుకొని వచ్చినారు. తాము నిలపడమేకాదు. ఆ విత్తనాన్ని వారు పలుపురకు ఇచ్చారు. ఇట్లే కానీవుస్తా విత్తనమున్నూ వారు జాగ్రత్తచేసి పలుపురికి ఇచ్చినారు. ఆ విత్తనాల్ని అవిచ్చిన్నంగా పెంచుకుంటూ వచ్చిన రైతుబిడ్డ



శ్రీ ఆంధ్ర రామయ్యగారు

లంతు వారికి ఎంతో ఆప్యాయనంగా వుండేది.

రాజమండ్రిలో స్వగృహం సంపాదించాక అయింటి దొడ్డి చిన్నదైనా అందులోనే వారు కూరపాచులు, పూల మొక్కలు పెంచుతూ వుండేవారు. బస్తీలోవున్నా వారి వాడు ముట్లలో తొల్లిక వుండితీరేది. దానితో వారు మొక్కల మొదట తగుచు గొప్ప తవ్వనూ వుండేవారు. దంతధావనం చేసుకుని నిశ్యమూ నాలుగైదు బాల్బీల నీళ్ళు స్వయంగా చేది వాటికి పోసేవారు. పదిగంటలకు మడికట్టుకునేటప్పుడు మళ్ళీ అట్లే పోసేవారు. వాటిని పిల్లలతో సమంగా చూచేవారు.

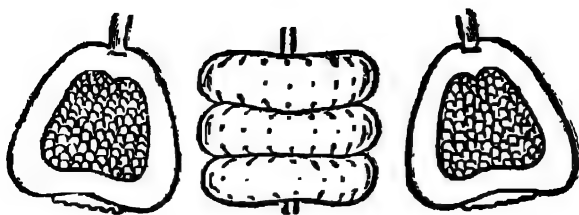
ఉద్యోగానంతరం వారు భూములుగల ముక్కముల చేరినతరువాత వృక్షసంబంధమైన ఈ కార్యకలాపం విస్తృతమైంది. ఆ సందర్భంగానే మాపాలాల్లో ఒకదానిలో నిమ్మ తోట వేయడం జరిగింది. రాజమండ్రిలో వలెనే ఇక్కడి నూతి దొడ్డిలో పూలమొక్కలకు- ఎర్రనిత్యమల్లి, తెల్లనిత్యమల్లి, ఎర్రముద్ద పందార, తెల్లముద్దపందార, మల్లి, రక్తవర్ణపు ముద్దపూలుపూసే కరవీరం, రకరకాల ముద్దల గోరింటలు, బంతలు, కృష్ణతులసి, లక్ష్మీతులసి, రుద్రతులసి, మాచిపత్రి మున్నగువానికి- ఉపచర్య చేయటం వారికి దినచర్యలో భాగమై ఉండేది. ప్రతిరోజూ స్నానంచేసి వస్తూ గోదావరి పోతగట్టన బ్రహ్మగుండము రేవులో తాము పాతికిన్న రావి, వేప చెట్లకు ప్రదక్షిణముచేసి నీరుపోసి మరి వస్తూవుండేవారు.

ఆహ్నికభాస్కరాది ధర్మశాస్త్ర గ్రంథాల్లో ఉత్తరేణిని గురించి చెప్పినవాక్యాలు చదివాక వారు ఉత్తరేణివేరు తోనే దంతధావనం చేసేవారు. స్నానంచేసి గోదావరినుంచి

తెచ్చుకున్న మంచినిటితో నాలుగు తులసిదళాలు పెసి పుంచు కుని భోజనముయ్యతో ముందుగా వాటిని తినవారు, ముదురు వేపవేరు, నేలవేము మున్నగు మూలికలు సంగ్రహించి పుంచే వారు. శివునికి ప్రియమైన మారేడు, విష్ణుకు ప్రియమైన రావి, బుద్ధునికి ప్రియమైన మర్రి, లక్ష్మీకి ప్రియమైన పద్మం, క్షీణార్థిద్యాదళికి- కార్తికను సంగ్రహించి పూజలులండే ఉసిరిక మున్నగు వాని పురాణగాధలను ఎంతో ఆసక్తితో తెలుసుకునేవారు.

ఈవిధంగా చెట్లను ప్రేమించి పెంచనేర్చిన అట్టి వృక్ష ప్రియుని, మేలించి ఉపయోగింపనేర్చిన అట్టి వృక్షోపయోగ వేత్త చేతిక్రింద పెరిగినందుననే వృక్షాల పెంపకము, ఉపయోగములను గురించిన ఈగ్రంథాన్ని వ్రాయడానికి నాకు ఉత్సాహము కలిగించినందుకొలుస్తాను. వారి పూర్వాస్తితిము, స్వాస్తితిము వన పాలములతోను; వారికి అర్తనాశనము ఉచ్చిన పాలములతోను మామిడి, జీడిమామిడి, ఉసిరిక, మారేడు, నేరేడు, దానిమ్మ, రామూఫలము, నీతాఫలము. తాడి, కొబ్బరి, ఈత, పనస, పంపరపనస, చింత, జాను, నారింజ, బల్తాయి, నిమ్మ, నారదబ్బ, పుల్లదబ్బ, రాచఉసిరిక, అరటి, బొప్పాయి, రేగు మున్నగు ఫలవృక్షములండి చిన్ననాటనే నాకు ఆయా ఫలవృక్షములతో మంచిపాచితి కలిగింది. కనుక ఈగ్రంథాన్ని వారిపేర అంకితముగా ప్రవర్తింపజేస్తున్నాను. ఈ గ్రంథంలో ఇది మొదటిభాగం. రెండవభాగంలో 1 ఉసిరిక, 2 కమలానారింజ, 3 కరుబూజా, 4 కొబ్బరి అను ఫల వృక్షాల భోగక్షా ఉండును.

—గ్రంథకర్త.



౧

అంజూరు

(Ficus Carica - The Fig.)

మానవునకు చిరపరిచిత నికి మధురంగా ఉంటుంది.

మైన ఫలవృక్షాల్లో ఇది ఒకటి.

అహారంగా, ఔషధంగా ఉప

యోగింపబడుతున్నది.

అంజూరు అన్నది అంజీర్ అను పాశ్చాత్యభాషా పదము నుండి చేకొనబడింది. ఇది మేడిచెట్టు జాతిలోనిది. ఈ కుటుంబానికి చెందిన ఇతర చెట్లలాగే దీనికాండంలో, కొమ్మల్లో, కాయల్లో పాలు ఉంటాయి. ఆ పాలు కారం కలిసిన వగరుడుచిలో వుంటాయి. కాయ పలకమారడంలో ఈ రుచిపోయి మెత్తపడి తినటా

నామాలు

పాశ్చాత్య, హిందీ, బంగాలీ, మహారాష్ట్ర, గుజరాతు, కన్నడ, సంస్కృతభాషల్లో దీనిని అంజీర అనే అంటారు. పంజాబులో కిమి అనీ, ఫగారీ అనీ అంటారు. బర్మాలో పైథీ అనీ, అరేబియాలో తెన్ అనీ అంటారు. అరవంకో అత్తి అంటారు. మద్రాసు లోని తెనుగువారు కూడా దీనిని అత్తిపండు అనే అంటారని చెప్పవచ్చును. దీనిని తెనుగు

లో నీ సమేది అంటారని ఒక
రు వ్రాస్తున్నారు.

జన్మభూమి

ఈ చెట్టు ఆదిమభూమి
మధ్యధరాప్రాంత ప్రదేశం,
చారిత్రక దేశము, ఆఫ్ఘనిస్తాన
ము, సిరియా ప్రాంతాల్లో ఇది
చిరకాలంగా పెరుగుతూ వున్న
ట్లు కనిపిస్తుంది.

ఇండియాలో ఇది ఇప్పుడు
పలుతావుల్లో పెరుగుతూవుంది.
పూనా ప్రాంతంలో ఈతోట
లు విస్తారం.

రకాలు

రంగునుపట్టి ఆ త్రిపండ్లలో
పలురకాలు వున్నాయి. ము
దురునీలం, ఊదా, ఎరుపు,
ఆకుపచ్చ, పసుపుపచ్చ, తెలు
పు మున్నగురకాలు ఉన్నాయి.

అనుభవజ్ఞులు స్మిర్నా దేశ
పు అంజూరుపళ్ళు ప్రపంచం
లోని అన్ని దేశాల పండ్లలోకి
అతిప్రశస్తంగా వుంటాయని

చెబుతారు. స్మిర్నా దేశపు
అంజీరుపండ్లు మెత్తగా వుంటా
యి. వానిమీది చర్మం పలచ
గా వుంటుంది.

నేల

అంజూరుకు మిక్కిలి సార
వంతమైన నేల అక్కరలేదు.
వండలి నేలల్లో, సున్నపు పాలు
గల గరువుల్లో, ఎర్రచెక్కు నే
లల్లో, నాలుగైదు అడుగుల
లోతు మట్టిగల కొండ నేలల్లో
అంజూరు ఎరుగుతుంది. నీరు
నిలవని అన్ని నేలల్లో అది పెరు
గుతుందని చెప్పవచ్చు. నల్ల
నేల మూత్రం దీనికి అనుకూ
లంకాదు. నల్ల భూముల్లో పెం
చిన అంజూరుచెట్లు పొడుగ్గా
ఎదిగిపోతాయి, విస్తారం కొట్ట
పట్టేస్తాయి. పరిమూలంలో,
రుచిలో అవి కాసేపండ్లు
నాసిగా వుంటాయి.

ఎరువు

వీధులు ఊర్లు చెత్త, గొ

జ్ఞై పెంటికలు, పశువుల చేడ, బూడిద ఇవి అన్నీ కలిపితయారు చేసిన ఎరువు దీనికి మంచిది. ఈ ఎరువుల్లో ఒక్కొక్కదానిని విడివిడిగా వేస్తే చెట్టుకి చెరువు కలుగుతుంది. గొజ్జై పెంటికలు విడిగా వేయడంవల్ల అంజూరు పండు తొక్కబొత్తగా పలచగా అవుతుంది. తాగిన మాత్రాన తొక్క ఊడి వస్తుంది. వట్టి చేడవేస్తే చెట్టుకు ఒకవిధమైన తెగులు తిగులుతుంది. విడిగా బూడిద ఉపయోగించినా చెట్టు పాడవుతుంది. ఎందుచేపలు ఈ చెట్టుకు మంచి ఎరువు అని చెబుతారు. అంజూరు పైపైనే వేళ్ళు పాకించి ఆహారం తీసుకునే చెట్టు కాబట్టి ఎరువు పైపైనే వేయాలి.

పెంపకం

ఒక ఏడాదివయస్సుకు పైబడిన చెట్లనుండి వేలెపలావు

గల కొమ్మలను తెచ్చి అడుగున్నర ముక్కలుగాకొట్టి తొలకరించగానే అడుగడుగు దూరంలో నాటాలి. మడికి బాగా బలంచేసివుండాలి. కొమ్మలు నాటాక కనీసం వారానికి ఒకసారి నీరుపోయాలి. రెండు నెలలకు ఈ కొమ్మలు వేళ్ళు తన్ను కొత్త ఆకులు వేస్తాయి. ఇవి పది పన్నెండు మాసాల్లో తిరిగి మరోచోట పాతడానికి తయారవుతాయి. పాతిన రెండవ ఏట కాని మూడవ ఏట కాని ఫలింప నారంభిస్తాయి.

తొట

మొక్కకి మొక్కకి పన్నెండు లేక పదహారుగు అడుగుల దూరం వుండేట్లు నాటాలి. ఈ తొటలు వేయడానికి వానకాయ ప్రారంభం మంచిది. ఎకరానికి రెండువందల మొక్కలవరకు పెడతాయి.

తొలకరించి నరువు ఇచ్చిన

తరువాత పాతతోటల్లోని ఈ మొక్కల మొదళ్ళవద్ద గొప్ప తవ్వ పైపైన పాకేవేళ్ళను తీసివేసి మిగతా వేళ్ళను బాగా గాలిపారనీయాలి. ఏదాడు రోజులు ఇట్లా వుంచి ఆమీద లక్కడ ఎరువు వేసి కప్పాలి. వెంటనే నీరు పెట్టాలి.

ఈ గొప్పతవ్వడం, గ తం వేయడం, నీరుపెట్టడం మొదలయిన క్రియలన్నీ ఒకపక్షం లోపుగా ముగిసిపోవాలి. తరవాత అంతరిపు వేయవలసిన పనిఉండదు. మార్చి మొదలు మే ఆఖరువరకు పక్షానికి ఒక సారి నేలను గుల్లపరుస్తూ వుండాలి. ఇట్లా ఏడాదికి మొత్తం ఇరువై ఏడుసార్లువరకు దరిపించడం మంచిది. వేళ్ళపారుదలకు అడ్డాలు వుంటూవుంటే ఈచెట్లు బాగా కాస్తాయట.

సాగు

చెట్టు నిలకల రూట్లను

పోతూవుంటే గొడ్డురెమ్మలు కొట్టివేసి వారానికి ఒక రేడి పెట్టాలి. కొత్త రెమ్మలమీద నే పిందెలు వుడతాయి.

అంజూరు చెట్లకు నీరుపెట్టే విషయంలో బాగా జాగ్రత్తగా వుండాలి. వారానికి ఒక రేడి వుండాలి. ఒక్కరేడి ఎద్దడి ఏనాకావు దెబ్బ తింటుంది. కాయలు పెద్దవయ్యేకొద్దీ పెట్టే నీరుకూడా కొంచెం హెచ్చిస్తూ రావాలి. పంట తయారయ్యే ముఖస్థంగా నీరుపెట్టడం నిలిపివేయాలి.

తోటవేసిన మొదటి రెండేళ్ళవరకు మొక్కల మధ్య ఇతరపంటలు పండించవచ్చు. మొదటి సంవత్సరం వెల్లుల్లి, నీరుల్లి మొదలైనవీ; రెండోసంవత్సరం మెంతులు, ముల్లంగి మొదలైనవీ పండించవచ్చు. మూడోవట అంజీరుచెట్టు కాయడానికి ప్రారంభిస్తుంది. ఆ

వేరే సస్యం వేయకూడదు. నాలుగోవటనుంచి ఈ చెట్టు బాగా కాస్తుంది. పన్నెండు పదిహేను ఏళ్ళవరకు బాగా కాస్తుంది. ఇరవై ఏళ్ళ వరకు బతుకుతుంది, ఆపిమ్మట ఎండి పోతుంది.

కాపు

సెప్టెంబరు అక్టోబరు మా నాల్గో ఏపుగా వున్న చెట్టు బాగా కాస్తుందని చెప్పవచ్చు. ఏడాదికి రెండుకాపులు. జూన్ లో ఒకసారి, జనవరిలో ఒక సారి కాస్తుంది. మొదటికాపు ను పండబారనీయరు. ఏమంటే ఈకాపు కాయలు వుల్లగా వుంటాయి. పైగా ఈకాపును పండబారనిస్తే రెండోకాపు తగ్గిపోతుంది. పండబద్ధమైతే చూస్తే రెండోకాపే అనగా జనవరికాపు ముఖ్యమైనది.

మొదటికాపు కాయల్ని పచ్చివిగానే కోసి కూరగాయ

లుగా అమ్మివేస్తారు. జనవరి నుంచి రెండవకాపు అందుకుంటుంది. మళ్ళీ తొలకరించేవరకు పండ్లు దొరుకుతూనే ఉంటాయి. అంజారుపించే దోరకాయ కావడానికి రెండుమాసాలు పడుతుంది. చెట్టువిరగకాస్తే కొన్నికాయల్ని తుంపి వేసి మిగతావి బాగా ఎదిగేటట్లు చేస్తారు. ఈ తుంపినేత అనుభవం వున్నవారు మాత్రమే చేయాలి.

ఈ చెట్లలో ఆడ మగభేదము ఉన్నది. ఆడచెట్లే కాయలు బాగా కాస్తాయి. అయితే మగచెట్ల వుష్పగంపర్కం వుంటేకాని ఆడచెట్ల కాయలు పెద్దవిగా, రుచిగా వుండవు. ఈ గంపర్కం ఒకజాతి ఈగలద్వారా జరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ తోటల్లో మగచెట్లనుకూడా పెంచుతారు. ఇంకోచిత్రం. ఈచెట్లపూవులు విప్పారి పైకి కనిపించవు. కాయలోనే వు

వ్యూలు గర్భితమై ఉంటాయి, ఈ కారణంచేతనే పండునిండా గింజలు విస్తరించి ఉండటం,

పంట

అంజూరు తుప్పగా ఎదిగే చిన్న చెట్టు, అరు మొదలు పది పేను అడుగుల ఎత్తువరకు ఎదుగుతుంది. బాగా కాసే ఒక చెట్టు ఇరవై పానులవరకు ఫలాల్ని ఈయవచ్చు. అమెరికాలో ఏడాదికి ఒక చెట్టు రెండువందల పానుల తూకంగల ఫలాలవరకు ఇస్తుందట, ఎక్కువ ఎండ, చలి, మబ్బులు అంజూరు చెట్టుకు, అంజూరు పంటకు కూడ చెరువుచేస్తాయి. అంజూరు ఫలించేరోజుల్లో వర్షాలు కురిసేతావుల్లో ఈ చెట్లను పెంచి లాభంలేదు. పండ్లు పలకమారే స్థితిలో ఈ చెట్లకు నీరు పెట్టకూడదు.

అంజూరుపండ్లను తాజా వానినే తింటారు. లేదా పంచ

దార పానకంలో వేసి నిలవ ఉంచుతారు. ఈపద్ధతి వూనా ప్రాంతంలో వుంది. మన దేశంలోకి పాఠశీక ప్రాంతాల నుండి ఎండిన అంజూరుపండ్లు విస్తారం దిగుమతి అవుతాయి. ఈ దేశంలో వాటిని కూడా ఎండించడంకలదు. కాని అవి దిగుమతివనవాని అంత శ్రేష్టమై ఉండవు. రవానా చేయవలసిన పళ్ళను ఏరి, ఏర్చి మంచి ఎండలో ఒకవారంరోజులు ఎండి చాలి,

చెట్టును ముగ్గవలసిన పండ్లలో ఇది ఒకటి. అరటి, మామిడి మున్నగువానివలె దీనిని కాపుకట్టరాదు. చెట్టునే ముగ్గి రాలనీయాలి. రాలినతరవాత ఏరి జాగ్రత్త పెట్టాలి. ఈ ప్రక్రియలో ఏమాత్రం ఆలస్యం జరిగినా ఈ ఫలాలు పాడై పోతాయి.

అంజూరుపండ్లను ఎండించి నిలవచేసే ప్రక్రియ ప్రాచీనకా

లంనుంచి వస్తూవుంది. ఇతర దేశాలమీద ఎత్తివెళ్ళే సేనలకు, దేశద్రుమ్మరులకు ఇవి ప్రాచీనకాలంలో ప్రధానాహారమై ఉండేవి.

అంతర ఫలాల్ని మూడు పద్ధతుల్లో ఎండిస్తారు. ఎండలో ఎండించడం ఒకపద్ధతి. ఈ పద్ధతిలో వారం పదిరోజులు వీనిని ఎండలో ఆరచెడతారు. తడి ఆరిపోతుంది. మధుర పదార్థభాగం పండలోలుకు దగ్గరగా పేరుకుని దానికి నిలవ గుణాన్ని ఇస్తుంది. అప్పుడు వానిని తప్పలుగా నొక్కి మానుపెట్టెల కెత్తి రవాణా చేస్తారు.

గంధకం పొగపట్టడం అంతర కాల్ని ఎండించడంలో మరోపద్ధతి. ఈ పొగపట్టిన తరువాత వానిని ఎండలో ఎండిస్తారు. మూడింట రెండువంతులు తూకం తిరిగిపోయేవరకు వానిని ఎండిస్తారు.

మూడోపద్ధతి మరీకప్తమైనది. పండిరాలిన అంతర కాల్ని వరి రెండునిమిషాలు పొటాష్ కలిసిన మరుగునీళ్ళలో ఉంచుతారు. తీసి దానిమీద అంటిన కారంపోవడానికి నీటిలో కడిగి ఎండలో కాని, నిప్పుల కుంపట్ల మీదకాని ఆరచెడతారు.

ఇక దీని ఆకు, కాయ, పండు వీని ఉపయోగాల్ని తెలుసుకుందాము.

ఆకు.

ప్రారంభదశలో శ్వేతకుప్తముకు (బొల్లికి) దీని ఆకుల స్వరసం రాస్తే గుణకారిగా వుంటుంది.

ఆకులనుంచి, కొమ్మలనుంచి కారేపాలు చాలావగరుగా వుంటాయి. ఆ వగరుపాలను కొన్ని దేశాల్లో పొక్కులు పొక్కడానికి వాడతారట.

కాయ

ఈ బాణిచెట్ల వర్గానికి చెంది

దిన మేడికాయలను అరవలు విస్తరించి కూరకు వాడతారు. మేడికాయలవలెనే నీమమేడి కాయలనుకూడా అవి దొరికే చోట కూరకు వాడతారు. ఈ కాయలకూర రక్తపిత్తాల్ని తగ్గిస్తుందని చెబుతారు. ముక్కునుండి నత్తురు కారడం, పైత్యాధిక్యంచేత కలిగే శిరోబాధలు వీనిని అంజీరుకాయలు నయంచేస్తాయి.

పండు

• ఆహారంగా

అంజీరకంయొక్క ఆహారపు విలువ తెలుసుకోతగ్గది. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు విస్తరించి ఉండడంచేత బాగా శక్తినిస్తాయి. ఈ కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా గ్లూకోజు రకం. ఫలశర్కరరూపంగా ఉండడంచేత సులభంగా ఒంట బడతాయి. అరటి, ఖర్జూరము మున్నగు ఫలాల్లోవలె అంజీరులోకూడా కొవ్వుపదార్థాలు,

మూంసకృత్తులు తక్కువగా వున్నాయి. ఈపండ్లలో పాలు, వెన్న మొదలయినవికూడా కొంటే ఈ పండు సులభంగా సవరించుకోవచ్చు.

దేహపోషక పదార్థాలు మెండుగా వున్న పండ్లలో అంజీరు ఒకటి. దుర్బలదేహులకు ఇది రసాయనంగా పనిచేస్తుంది. అంజూరుపండు రక్తవర్ధకమైనది. శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తుంది.

వీరినపండ్లలో మంచివానిని రవాణాచేస్తారు. నాసివాటిని నూరి ముద్దచేసి ఒకవిధమైన రొట్టెలు కాలుస్తారు. ఇవి పండచోట గృహిణులు వీటితో అనేకమైన అదరువులు తయారుచేస్తారు.

ఔషధంగా •

అరేబియా దేశస్థులు అంజీరుపండు రసాయనంగా, వీర్యవృద్ధికరమైనదిగా, కామోద్దీ

పనకరమైనదిగా, వ్రణరోపణ శక్తికలదిగా పరిగణిస్తారు. జ్వరము నయమైనతరువాత కలిగే బలహీనాన్ని పోకార్యడంలో ఈపండు మంచి గుణకారి. విరోచనావధంగా నునాముఖ, నేలతంగేడు మున్నగు మూలికలతో తయారుచేసే సాశ్వాత్య వైద్యుల పానీయాలలో అంజూరు పండుకూడా కలుస్తుంది.

తోటనుండి తెచ్చిన తాజా పండులో నూటికి ఎనభై సాళ్ళు నీరు ఉండిటంచేత అందలి చక్కెర సులభంగా జీర్ణరసంలో కలిసిపోతుంది. అంతేకాక జలభాగం పెచ్చరిల్లి ఉండడంచేత జీర్ణక్రియలో జఠరాది రసాలు హెచ్చుగా ఖర్చుకావలసిన అవసరం ఉండదు.

● సామాన్యగుణము

అంజీరుపండు తీపిరుచికలది. విసాకమునకూడా తీపిరుచిగనే ఉంటుంది. ఈపండు తత్వాన్ని చూచుచువుపరుస్తుంది. మంచి

బలాన్ని కలిగిస్తుంది. బాగా రక్తాన్ని పట్టిస్తుంది. దేహపుష్టిని, వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. మలమూత్రాదులను చారీ చేయడమేకాక బాగా చెమటనుకూడా పట్టించేగుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

అత్యవలంబిక ●

శరీరంలోని ప్రత్యేకావయవాలమీద దీనిప్రభావం తెలుసుకోలేగ్గది. గుండెలకు, గురుదాలకు, కార్జముకు, గొంతుకకు ఇది మేలుచేసి ధాతువులకు బలముకలిగించును, శ్లేష్మవ్యాధులను, క్షయను, వికారమును, అజీర్ణమును ఇది పోగొట్టజాలి వుంటుంది.

వ్రణరోపణానికి ●

అంజూరుపండు (తాజాది కాని, ఎండుదికాని) ను నీటితో మారి ముద్దచేసి సెగగెడ్డలు మొదలయినవాని మీద వేసకట్టితే అవి త్వరగా ఎదిగి చీముపట్టి చితుకుతాయి.

• కగర్పుతోకూడిన దిమ్మ

అంజూరు పండులోని గుజ్జును వెనిగార్ (Vinegar), పంచదారలతో కలిపి ఇస్తే కగర్పుతోకూడిన దిమ్మ బబ్బుల్లో, రొమ్ముపడికాల్లో (Bronchitis) బాగా గుణకారిగా వుంటుంది. ఈమందు ముఖ్యంగా పిల్లలకు చాలామంచిది.

శ్చయరోగాల్లో అంజూరు పండ్ల వాడికాన్ని వైద్యులు సిఫారసు చేస్తారు.

• మేహరోగాల్లో

చలువచేస్తుంది కాబట్టి ఈ పండు మేహరోగులకు వరణీయమై ఉంటుంది. శిలామేహము, సికతామేహమును ఇది పోకారుస్తుంది. మధుమేహరోగులకుకూడా ఇది నిషిద్ధము కాదనే చెప్పవలసి వుంది. మూత్రములోని శర్కరను ఇది తగ్గిస్తుంది.

• యకృత్ పీచావ్యాధుల్లో

దీని సేవనము యకృత్ పీ

చావ్యాధుల్లో మేలై ఉంటుంది. చిన్న పిల్లల లివరుబబ్బుల్లో ఇది మంచిగుణాన్ని ఇస్తుంది.

ధన్వంతరి నిఘంటువు •

ధన్వంతరినిఘంటువు అంజీరు పండును గురించి ఇట్లా వ్రాస్తూవుంది: 'అంజీర, మజ్జల, కాకోనుంబరికాఫల ఇవి సీమమేడి (అనగా అంజూరు పండు) పేళ్ళు. ఇది చలువచేయును. మధురరసము గలిగియుండును. గురుత్వముచేయును. మరియు పిత్తరక్తము, వాతము వీనిని బోగొట్టును.'

ఎండించిన పండు •

తాజాపండ్లు నెనుగువారికి అంతగా లభించవు. ఎండిన పండ్లే లభ్యమవుతాయి. కాబట్టి ఎండిన అంజూరు ఫల్యాన్ని గురించి ఒక్కొంటి పులులంగా వివరింపబడుతూ వుంది.

ఎండించిన అంజూరుపండు

పుష్టికరమైనది, శమనకరమైనది, మృదుత్వము కలగచేసి

విరేచనమును చేయును. మల బద్ధరోగులకు చక్కసి ఆహారము. పండని అంజూరులో పిండిపదార్థం వుంది. ఎండిన వానిలో నూటికి అరవై మొదలు డెబ్బమువంతుల వరకు ద్రాక్షశర్కర, ఫల శర్కర వున్నాయి.

అంజూరు తాజాపండ్లకును ఎండుపండ్లకును రుచిలో తేడా వుంది. తాజాపండ్లు రసయుక్తమై ఉంటాయి.

• ఎండినపండు గుణాలు

చలవచేసి వంటినిలరుస్తుంది. జీర్ణశక్తి కలిగి ఉంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. దాహాన్ని పోగొడుతుంది. చెమట పట్టిస్తుంది. మలమూత్రాలను జారీచేస్తుంది. పొట్టను మృదువుపరుస్తుంది. గుండెల్ని ఎండించే రోగాన్ని నయంచేస్తుంది. ఊపిరి తిత్తులకు మేలుచేసి వగర్బులను, డిగ్గులను తగ్గిస్తుంది. కొంచెం హెచ్చుతగ్గులుగా

తాజాపండ్ల గుణాలు అన్నీ ఉంటాయి అని చెప్పవచ్చు.

కొన్ని ప్రత్యేకతలు గాని •

ఎండు అండీరు అక్రోటులో కలిపి తింటే సంభోగశక్తి హెచ్చుతుంది. నడుముకు బలం కలిగి నొప్పి తగ్గుతుంది.

బాదంపప్పు, పిస్తాపప్పులతో సేవిస్తే దేహబలమేకాక బుద్ధిబలముకూడా హెచ్చుతుంది.

సోపు అనగా పెద్దజీలకర్రతో కలిపి ఒకమండిలం సేవిస్తే గుండెలను దిటవుపరుస్తుంది.

ఎండించిన అంజూరుపండ్లను గురించి శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్య గారు ఇట్లా వ్రాస్తున్నారు:

"ఎండిన అత్తిపండ్లు చెట్లను కోసినపండ్లంతగా మేలు చేయవు. ఎందువల్లననగా వానిని అమృతమునకు సిద్ధముచేయుటకు అవలంబించిన ఎండిం

చే విధానమునందు గంధకము చేరును.

• ఒక మెలుకుక

వాటిని తినదలచినపుడు ఈ క్రిందివిధముగా చేయవలెను. ఆ పండ్లను ఐదు నిమిషములు చన్నీటిలోగాని పడునైదునిమిషములు వేడినీటిలోగాని నాన నీయువలెను. తరువాత ఆనీటి లోనుండి పండ్లను కడిగి తీయవలెను. తిరిగి నీళ్ళుపోసి ఆనీటిలో నీపండ్లను పన్నెండుగంటలు నాననీయువలెను. అప్పుడాపండ్లు ఒకవిధముగా చెట్టున కోసిన పండ్లవలె నుండును.

• సమిలి తినాలి

జలభాగము తక్కువగా నుండుటవల్ల నున్నా, చక్కెర ఎక్కువగా నుండుటవల్ల నున్నా ఎండిన ఆత్తిపండ్లు తిని నప్పుడు నమలుటకు అలవికాక గోనికి పరుగెత్తును. అందువలన ఈపండ్లను తినువారు బాగుగా నమిలి తినుటకు నిగ్ర

హము కలిగి యుండవలెను.

ఆత్తిపండ్లయందు ఆహారపు విలువ ఈ క్రిందివిధముగా నుండును.

చెట్టున కోసినవానిలో •

జలము	నూటికి	81	పాళ్ళు
మాంసకృత్తు	,,	1.5	,,
కొవ్వు	,,	0.2	,,
పిండిపదార్థము	}	16.7	,,
చక్కెర			

సేంద్రియలోహాలు 0.6 ,,

ఎండించినవానిలో •

జలము	నూటికి	20	పాళ్ళు
మాంసకృత్తు	,,	5.5	,,
కొవ్వు	,,	1.0	,,
చక్కెర	,,	53.0	,,
సేంద్రియలోహము	}	3.2	,,
కర్బుక్		7.3	,,
హైడ్రజములు			

దీనివలన తేలిసజేయనగా చెట్టున కోసినపండ్లు పదితొలములు తినదగినమనిషి ఎండు పండ్లు రెండుతొలములకన్న తినరాదని."

* విస్తరించి తినరాదు

మధురపదార్థం విస్తరించి పుండడంచేత ఇవి మంచి శక్తి దాలు అవుతుంటాయి. శక్తి దాలుకదా అని విస్తరించి తిన కూడదు, మిథంగా తింటే అవి గుండెజబ్బుతో గుణకారిగా, మృదువిరేచనకారిగా వుంటాయి. విస్తరించితింటే అవి అతి సారవిరేచనాన్ని కలిగిస్తాయి. కడుపులో వాయువు ఎక్కువగా చేరేటట్లు చేస్తాయి. వీని అతిసేవవల్ల కలిగే నోహానికి షికంజీబీలు విరుగుడుగా వుంటుందని చెబుతారు.

* పరబతు

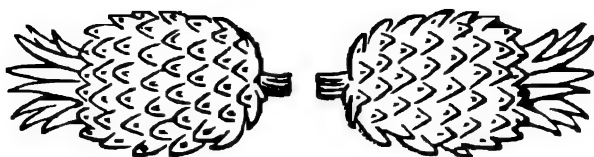
ఎందు అంజీరు పండ్లలో తయారైన పరబతులో శరీరానికి అక్కరకువచ్చే ఎంజిమీస్ (Enzymes) అనే పోషకపదార్థాలు కలవని చెబుతారు.

విటమినులు *

విటమినులు విషయంలో ఈ పండును అంత ఎక్కువగా చెప్పలేము. ఎందు అంజీరు పండ్లలోని విటమినులు అతి విశేషం కాదని చెప్పవలసి ఉంది. కాబావానిలో కొద్దిగా బి. విటమిను, అంతకంటే కొంచెం ఎక్కువగా సి. విటమిను వున్నాయి.

ఖనిజ లవణాలు *

అంజూరులో వున్న ఖనిజ లవణాలలో ఇనుము ముఖ్యమైంది. అది నూటికి 1.16 వంతులు కలదు. అంజీరుపండ్లలో వుండే బూడిదభాగంలో పొటాషియము, సోడియము, కాల్షియము, భాస్వరము మున్నగు ఖనిజలవణాలు వున్నాయి. వీటి అన్నిటిలోకి పొటాషియముచాలు ఎక్కువ.



౨

అ నా న

(Ananas Sativus - The Pineapple)

అనాన కాండంలేని చెట్ల జాతిగోనిది. అంచుల్లో ముళ్ళ వలె గరుకులేరిన ఆకులలో గులాబిపువ్వు రూపమున ఈ చెట్టు ఉంటుంది.

నామాలు

ఆస్ట్రేలియన్ దక్షిణ అమెరికాలో అనానను 'నానాన్' అంటారు. నానాన్ అనగా అచటి ఆదిమవాసుల భాషలో నుంచి వాననగలది అని అర్థము.

ఈ నానాన్ నామం యూరిపియన్ భాషలకు మూర్త్యక

వన లాటిన్ భాషలో అనాన అయింది. ఆ అనాన నామమే ప్రపంచమందలి అన్ని భాషల్లోనూ వాడుకలో వచ్చింది. ఇదే అనాన, అనరస అనానావ మున్నగు నామ వికృతులను అందింది.

యూరప్, ఆసియా, అరేబియా, ఈజిప్టు మొదలైన ప్రదేశాల ప్రాచీనభాషల్లో దేనిలోనూ అనానను మరెరిక పేరు లేదు. అనాన శబ్దమే సుండా దీప్ లో దనాన్ గా, గనాన్ గా; సుమత్రీలో కన్యాన్ గా మారింది. దీని వ్యాపనానికి కార

ఈ భూతులైన న్నానియార్లు దీనిని పినాన్ అన్నారు. ఈ పినాన్ పదాన్నిపట్టి ఇంగ్లీషు లో ఇది పైన్ యాపిల్ వంది, నయాంల్ దీనిని బంగారుపన స అని పిలుస్తారని బర్మిల్ వ్రాస్తున్నాడు. శబ్దార్థచంద్రి కవల్ల దీనికి తెనుగులో 'మొ గలి పనస' అనికూడ పేరు ఉన్నట్లు తెలుస్తూవుంది.

జన్మభూమి

అమెరికాఖండంలోని ఉష్ణ ప్రదేశాలు దీని జన్మస్థానం.

అమెరికాఖండం కనుగొన బడ్డ తరువాత ఇది అక్కడ నుండి ప్రపంచమందలి ఉష్ణప్ర దేశాలకు అన్నిటికి చురుకుగా వ్యాపించింది.

పోర్చుగీసువారు, స్పాని యార్లు ప్రపంచమున దీని శీఘ్రవ్యాపనకు కారకులు.

గౌరవం

ఆదిలో ఈ పండును విశే

ష గౌరవంతో చూచారు. మహారాజులకు బహుమానం చేయతగ్గ ఫలంగా దీనిని పరిగ ణించారు.

ఇంగ్లండుదేశానికి కొనిపో బడిన మొట్టమొదటి అనాస పండు అప్పటి వలిక క్రామ్ వెల్తురు బహుమానం చేయబ డింది. పిమ్మట 1688 జూలై లో రెండవ ఛార్లెసుకు బార్బ డాన్ నుండి మరికొన్ని ఫలా లను తెచ్చి బహుమానంచే శారు. ఇండియాలో ఈ ఫలాన్ని జెన్యూటూలు అక్కరుకు బహుమానంచేసి అతనివల్ల గొప్ప ఉపకారం పొందాలని అభిలషించారు.

వ్యాపనం

యూరపు, ఆసియా, ఆఫ్రి కా ఖండాల్లో ఇది శీఘ్రవ్యా ప్తి పొందిన తీరు మరియే పండుయొక్క చరిత్రలోనూ కానరాదు.

అమెరికాఖండంలోని బ్రెజిల్ దేశాన్నుండి మొదటిసారి 1518-వ సంవత్సరంలో పోర్టో నావోడజ్ అనేవాడు అనాసను యూరప్ ఖండానికి కొనిపోయాడు.

ఇంగ్లండులో రెండవ ఛార్లసుకు 1688 లో బహుమానం చేసిన అనాసకాయల పిలకల నుండే మొదటిసారి అనాస పండ్లు పండించారు.

యూరప్ ఖండంలో దీనిని శాస్త్రీయంగా మొదటిసారి వ్యవసాయం చేసినవాడు లీ కూర్ అనే డచ్చివర్తకుడు.

ఆసి అక్కరీ గ్రంథకర్తయగు అబుల్ ఫజల్, దారామె కోయిల్ గ్రంథకర్త హిందూ దేశాన దీని ప్రవేశాన్ని స్పష్టంగా వర్ణించి ఉన్నారు.

పోర్చుగీసువారు 1594-వ సంవత్సరాన ఈ ఫలవృక్షాన్ని వంగదేశంలో ప్రవేశపెట్టారు. 1605 నాటికే దీనిని హిందూ దేశాన

అనాస విశేషవ్యాప్తి కాంచినట్లు క్రిస్టోఫర్ యా కాస్టా అను వృక్షశాస్త్రజ్ఞుడు వ్రాస్తున్నాడు.

రకాలు

అనాసలోగల రకాల్ని గురించి, దానిని వ్యవసాయంచేసే పద్ధతిని గురించి, దానిని మార్కెట్టులకు పంపి అమ్మడాన్ని గురించి ఇటీవల విశేష పరిశోధనలు జరిగాయి.

ఇందు ఏడు, ఆరు రకాలు ఉన్నాయి.

ఆకుల్నిపట్టి అనాసను రెండు రకాలుగా విభజింపవచ్చును: పొడుగుఆకుల రకము, పొట్టిఆకుల రకము. పొడుగు ఆకులది నారకు, పొట్టిఆకులది పండ్లకు ప్రశస్తము.

తోలురంగునుపట్టి, పండులోపలిముక్క రంగునుపట్టి, పండు పరిమాణాన్నిపట్టి, పండు లతాదాన్నిపట్టి, పండు

బూడిపల నిమ్నాన్నతాలను పట్టి, పండు వాసననుపట్టి, పండులో గింజల ఉనికినిపట్టి అనాసలో రకాలు నిర్ణయిస్తారు. కొన్నిపండ్లలో గింజలు ఉండనే ఉండవు. ఉన్నప్పుడైనా ఈ గింజలు మిక్కిలి చిన్నవిగా వుంటాయి.

హిందూదేశాన పెరుగు అనాసల్లో రెండురకాలు మాత్రమే విస్తరించి పెర్రొనబడుతున్నాయి. కళ్ళు పెద్దవిగా ఉండే చిన్నకాయల రకం ఒకటి, తెల్లని కళ్ళతో నునువుతేరి ఉండే రకం మరిఒకటి.

ఈ దేశాన

హిందూదేశాన దీని కృషికి అనుకూలమైన ప్రదేశాలు పెక్కులు ఉన్నాయి. మొత్తం మీద ఇది ఈదేశపు ఫలంలాగానే ఇప్పుడు ఇప్పుట పైరు అవుతూ వుంది. కాని ఇచ్చట దీనిని ఉత్తమరీతిని కృషిచేయ

డానికి కాని, దీనితో తగు పరిశ్రమను పొందించడానికి కాని ప్రత్యేకమైన పరిశోధన సాగినట్లు కనిపించదు.

అనాస ఇప్పుడు హిందూదేశమం దంతటా కనిపిస్తూ వున్నా అది అదిలో కలకత్తా ప్రాంతాలనుండి వంగదేశంలోని తూర్పుభాగానికి; ఉత్తరభాగానికి అటు అస్సాము, బర్మాదేశాలికి వ్యాపించింది. ప్రస్తుతం హిందూదేశంలో అనాస విస్తారంగా పైరుఅయ్యే ప్రాంతాలు అవే.

పశ్చిమకనుమల దక్షిణభాగాలందును అనాసపైరు విస్తారమే.

అస్సాములో కొన్ని భాగాలందు ఇది సహజంగానే అడవుల్లో పెరుగుతూవుంది.

ఆంధ్రదేశంలో సింహచలపు చలువ చరియలలో దీనిపైరు జాస్తీ.

నేల

వర్షం ఎక్కువగా కురిసే కొండలచేత ఉండే ఇసుక నేలల్లో ఇది విస్తరించి పెరుగుతుంది.

నీరు నిలవఉండక ఎప్పటికప్పుడు వంచుకొనిపోయే ఇసుకపాలు కలిసిన ఒండ్రుమట్టి నేలలు అనాసకు ప్రశస్తమైనవి. వీని తరవాల ఇసుక నేలలు, కంకర నేలలు తగినవి. బురద నేలలు, రాగిడి నేలలు అనాసకు ఎంతమాత్రమూ తగవు.

నేలలో సున్నం కలిపి ఉండడం అనాసకు మంచిది.

ఎరువు

ఆకుచెత్త వేసి గుల్లగా చేసి బాగా చీకిన పశువుల ఎరువు, చీకిన గుర్రపుఎరువు తోలిన నేలల్లో అనాసపైరు ఏవుగా ఉంటుంది.

ఎండిన ఉప్పుచేపల ఎరువు

దీనికి చాలామంచిదని కొందరి మతం.

అనాస మొక్క మొదట్లో ఎంతసారం చేరిస్తే అంత మంచిదని కొందరు చెబుతారు.

బాగా చీలేకాని పశువుల ఎరువు అనాస మొక్కల మొదట వేయకూడదు. అట్లా వేస్తే మొక్కల పెరుగుదలకు నష్టం కలుగుతుంది.

నేల ఎంతబలంగా వుంటే అంత పెద్ద కాయలు కాస్తుంది అనాస.

పెంపకం

తల్లి మొక్కమీద కాయ ఏర్పడిననోడనే చెట్టు పెక్కు పిలకల్ని పెట్టడానికి ప్రారంభిస్తుంది. కొత్తనోటలు పంచడానికి ఈ పిలకలు ప్రశస్తమైనవి.

కాయలమీద ఉండే పిలకలు కూడా ప్రవర్థనానికి అనుకూలమైనవే.

అనాసపండులో ఉండే నల్లని గింజల్ని నాటికూడా దీనిని పెంచవచ్చు, కాని ఇట్లా పెంచి చెట్టును కాపించడానికి పలువత్సరాలు పడుతుంది, పైగా ఇటీవల గింజలులేని కాయల రకాలుకూడా ప్రచారంలోకి వచ్చాయి, కాబట్టి గింజలద్వారా ప్రవర్థనం సర్వత్రా చెల్లదు,

కాయలమీది పిలకలు నాటి పెంచితే మూడునాలుగేళ్ళకు కాని కావుపట్టవు.

ఇందువల్ల కాసిన చెట్టు మీద లేచే పిలకలే అనాసప్రవర్థనానికి చాలా అనుకూలమైనవని తేలుతూవుంది, చెట్టు నుంచి కోసి అడుగు ఆకులు తీసివేసి నాలుగైదు రోజులు వుంచి ఆమీద ఆపిలకల్ని పాతాలి, నాలుగైదురోజులు ఉంచడంవల్ల ఆ పిలకల మొదళ్ళు కాస్త గట్టిపడి సాతిన తిరువారే వెంటనే బాగా నిల

దొక్కకలిగే సామర్థ్యాన్ని పొందుతాయి.

త్రోట

అనాస విస్తారంగా పైరయ్యే వెస్టుఇండిన్ దీవుల్లో మూడేసి అడుగుల దూరంలో ఒక్కొక్క మొక్క నాలుగు తారు, ఇట్లా నాటితే యకరానికి ఐదువేల మొక్కలు పడతాయి.

నికాల్సు అను శాస్త్రవేత్త ఆరేసి అడుగుల దూరాన చాళ్ళు ఏర్పరచి ఆ చాళ్ళలో మూడేసి అడుగులకు ఒక్కొక్క మొక్కను వేయడం వుత్తమపద్ధతి అని అంటున్నాడు.

ఈ పద్ధతిని యకరానికి రెండువేల ఐదువందల మొక్కలు మాత్రం పట్టుతాయి, మొదటి పంటకు ఈ రెండువేల ఐదువందల మొక్కలు మాత్రం ఫలం ఇస్తాయి, రెండవ పంటకు ఈ రెండువేల ఐదువందల

మొక్కలకు మొక్క ఒకటికి నాలుగు పిలకలచొప్పున వుండ నిస్తే పదివేలకాయలు దిగు బడి అవుతాయి.

చాలుకు చాలుకు నడుమ హెచ్చుదూరమే ఉండడం మంచిది. ఆకుల అంచులు గఱుకుగా ఉంటాయి కాబట్టి ఇట్లనడుమ నిలిచి పనిచేయడానికి తగు సావకాశం వుండాలి.

అదిన్నీ కాక ఈ పద్ధతివల్ల కొత్తతోట వేసేటప్పుడు అంత వరకు ఖాళీగా ఉన్నచోట కొత్తపిలకలు పాతి పాతవానిని తవ్వివేయవచ్చు. ఈవిధంగా తోట ఒకేపొలంలో మారుస్తూ బహువర్సరాలు సాగింపవచ్చు.

సాగు

పడమటి ఇ్లాడిను దీవుల్లో మొక్క పాడిన ఎనిమిది తొమ్మిది నెలల్లో పండు తయారవుతుంది.

హిందూదేశాన ఆనాన మొక్క పాతడానికి ఆషాఢ శ్రావణ (జూలై, ఆగష్టు) మాసాలు అనుకూలమైనవని ఫర్మింగర్ అంటున్నాడు. మాఘ, ఫాల్గుణమాసాల్లో అనాన పుష్పిస్తుంది.

విస్తారం ఎండలేనిదే అనానకాయ పండదు. అందుచేత నే శీతాకాలపు అనానకాయలు బాగా పండక వుల్లగా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ శీతకాలంలో పండువచ్చేటట్లు బొంబాయి రాజధానిలో జనవరి మొదలు మార్చివరకు కూడ అనాన పిలకల్ని నాటే ఆచారం ఉంది.

శ్రావణ, భాద్రపద మాసాల్లో కాయలు పెద్దవై పండడానికి ఆరంభిస్తాయి. ఆపైన రెండుమూడు మాసాలు బాగా పండిన ఫలాలు లభిస్తాయి.

కొన్నితావుల్లో అనాన చెట్లు ఫిబ్రవరి, మార్చి మాసా

లకు పిమ్మట ఆలస్యంగా వు
ప్పించడంకూడా ఉంది. ఇట్లు
ఆలస్యంగా వుప్పించినవి శీతా
కాలంలో ఫలిస్తాయి.

అనాస చెట్లకు ఎట్టి నీడ
కాని పనికిరాదు. నీడను పెరి
గిన అనాసచెట్టు పెద్దకాయ
ల్ని కాస్తుంది. కాని ఆకాయ
లకి సహజమైన అనాస సు
వాసన, రుచి ఉండదు.

కాయ ఎదుగుతూ ఉన్న
కొద్దీ అనాస చెట్టుకు తరుచు
నీరు పెడుతూఉండాలి.

అనాసచెట్లకు తరుచు ప్ర
దేశం మారుస్తూ ఉండడం
ముఖ్యం. ఒకేచోట ఒకేచె
ట్టును మూడునాలుగు సంవత్స
రాలు ఉంచితే ఏవు తగ్గిపో
తుంది.

చెట్టునుండి కాయను కో
యడానికి పదునైన కత్తిని
వాడాలి. కాడ కొంతకాయ
ను అంటిపెట్టుకుని ఉండేటట్లు
గా కోయాలి. కాయను దోర

స్థిలోనే కోసివేయాలి కాని
చెట్టున ఉండగానే బాగాపండి
పోనియకూడదు. దూరప్రదేశ
శాలకు రవాణాచేసే ప్రతి కా
యకు గడ్డికాని కాగితంకాని
చుట్టి విడివిడిగా ప్యాకింగ్
చేయాలి.

ఆకు

అనాసఆకుల రసంలో పం
చదార వేసి ఇస్తే సుఖరోగా
ల్లో గుణకారిగా ఉంటుంది.

అనాసఆకుల రసం విరోచ
నాన్ని చేస్తుంది; ఆకుల పై
బెరడుతీసి లోపలి గుంజులో
పంచదార కలుపుకొని తింటే
ఆముదం వుచ్చుకున్నప్పటి
కంటే కూడా గాఢంగా విరే
చనాలు ఆవుతాయి.

ఈ ఆకులరసం పేగుల్లోని
క్రిముల్ని నశింపజేస్తుంది,
ఎక్కిళ్ళను కడుతుంది.

నార

అనాస ఆకులవలన ఇట్టి

వైద్యోపయోగాలే కాకుండా
అనేక పారిశ్రామికప్రయోజ
నాలుకూడా ఉన్నాయి.

అనాగ ఆకులనుండి మంచి
నార తీయవచ్చు.

ఎల్లగిసె నారకంటే కూ
డా ప్రశస్తమైన నార అనాగ
ఆకులనుండి లభ్యమవుతుంది.

నారకోశం పొడుగు ఆకుల
అనాగను పెంచుతారు. పైగా
ఆ అనాగమొక్కల్ని దగ్గర
దగ్గరగా నాటుతారు. అందు
చేత ఆకులు పక్కలకి విరజి
మ్మకోక పైకి అనగా ఎత్తుకి
ఎదుగుతాయి. కావలసింది
నార కాబట్టి ఈమొక్కలు
మొగ్గ తొడగడంతోటే దా
నిని తుంపివేస్తారు.

నారతీయడానికి అనాగ ఆ
కుల్ని పద్దెనిమిదిరోజులు నీటి
లో నానవేయాలి. ఈ పద్ధతి
లో తయారైన నార నున్ని
తంగా, అందంగా ఉంటుంది
కాని నార తీయడంమాత్రం

చాలాకష్టం.

నీటిలో నానపెట్టడం చేత
నే కాక మరిఒక పద్ధతినికూడా
అనాగఆకులనుండి నారతీయ
వచ్చు.

పచ్చిగా ఉండగానే ఆకు
ల్ని ఒక కొయ్యపలకమీద
వేసి క్రిందను, మీదను పై
కోలును కత్తితో తీసివేయాలి.
పిమ్మట వెడల్పుకత్తితో
నారను డిప్పడిప్పులుగా కోస్తూ
చేతితో లాగివేయవచ్చు. ఈ
మాదిరిగా అనాగ ఆకులనుండి
నారతీయడం తూర్పు ఇండి
యా దీవుల్లో విశేషప్రచారం
లో వుంది.

ఈ నారను ఉతికి తెలుపు
చేయడంవల్ల దాని జగురు పో
తుంది. అప్పుడు ఎల్లగిసెనార
లాగ ఇదికూడా బట్టలునేయ
డానికి అనువవుతుంది.

పట్టుకు ప్రత్యామ్నాయం
గా ఈనారను ఉపయోగించ
వచ్చు. పట్టువలె మెత్తగా

ఉన్నప్పటికీ అనాసనార చాల గట్టిగా వుంటుంది.

ఉలుతోను, నూలుతోను కలిపి ఈ నారతో బట్టలు నేయవచ్చు.

ఈ నారతో సెలిప్సైన్ దీవుల్లో చక్కని బట్టలునేస్తారు. సెలిబిన్ దీవుల్లో వాన కోట్లు చేస్తారు. పూర్వం ఒక విధమైన జేబుగునాళ్ళు కూడా చేసేవారు.

చైనావాడు అనాసనార పోగులకు గంజి పెట్టి నూలుగా చేసి ఉనిపి మెల్లిపరచి మామూలు నూలుతో కలిపి బట్టలు నేస్తారు.

పలచటి అనాసనారలో పొగచుట్టల్ని చుట్టి పెట్టడం కొన్నితావుల్లో ఆచారమైంది. ఇట్లా పెట్టడంనల్ల ఆచుట్టలు చప్పున ఆర్చుకుపోని చెబుతారు.

కుట్టుడుదారంగా, వుచకో సగా, తాడుగా అనాసనార

బాగా ఉపయోగిస్తుంది. టైప్స్; పగ్గం, చేపగాలవు తాడు మొదలయినవి ఈనారతో చేస్తారు. తరుచు నీటిలో నానుకూ ఉండినప్పటికీ అనాసనారతాడు శీఘ్రంగా చీకిపోదు.

ఈనార ఉపయోగం హిందూదేశంలో కూడా బాగా గుర్తింపబడి వుంది.

పంగదేశంలో చమారీవాళ్ళు చెప్పలు కట్టడానికి అనాసనారతో పేనిన తాడు వాడతారు.

గోవా ప్రాంతాలందు అనాస ఆకల నారతో ఒకవిధమైన లేన్ తయారుచేస్తారు.

కొన్నితావుల్లో అనాస ఆకుల నారతో సంచులు నేస్తారు.

ఒకపట్టాన చీకడు కాబట్టి స్త్రీలు నల్లపూసలు మొదలయినవి గ్రుచ్చుకోడానికి ఈ నారను ఉపయోగిస్తారు.

ఈనార ఉపయోగం హిం

మాదేశాన ఇన్నివిధాల వెలిసి
ఉన్నా దీనివిషయంలో విశేష
కృషి నాగకపోవడం విచార
కరము.

అన్నితావుల్లోనూ ఈనార
పరిశ్రమ చేతి పరిశ్రమగానే
ఉండిపోయింది. ఈనార తీయ
డానికి తయారైన యంత్రాలు
అంత అనువుగా పనిచేయ
లేదు.

అనాగనార తీయగా మిగిలే
అకురద్దుతో కాగితాలు చేయ
వచ్చు. ఈ కాగితాలు చాల
గట్టిగా ఉంటాయి.

కాయ

ఉష్ణదేశాల్లో విరివిగా పెరు
గుతూ మధురమైన ఫలాల్ని
ఇచ్చేవానిలో అనాగ ముఖ్యం
గా పేర్కొనతగింది. అయినప్ప
టికీ ఇందులో దుర్గుణాలు మెం
దుకొని ఉన్నవనే సమ్యక్ ఉం
డడంచేత పలువురు ఉడకబెట్టి
కాని అనాగను తినరు.

ఉడకబెట్టకుండానే దీనిని
తినేవారు వుప్పుకాని, పంచ
దారకాని అద్దుకుని తింటారు.

అనాగకాయలో ఏదో ఒక
విధమైన విషపదార్థం వుందని
ఒప్పుకుంటేరాలి. అనాగపండుకు
చెక్కు తీసిన తరవాతి వుప్పు
రాసి కడిగే ఆచారం ఈవిషా
న్ని విరిచివేయడానికే ఆదిగా
వుట్టి వుండవచ్చు.

అనాగ పచ్చికాయనుకనక
తంటే తప్పకుండా విశేషనా
ల్లో పెడుతుంది. అనాగ కా
యను బీరుతో కలిపి పరగడు
వున వుచ్చుకుంటే కలరా అను
కునేటంతగా విశేషనాలు అవు
తాయి.

కొద్దిమోతాదులో అనాగ
పచ్చికాయ రసాన్ని తీసుకుం
టే మూత్రాన్ని జారీచేస్తుంది.

మలాకాలో పచ్చి అనాగ
కాయను సెగరోగ నివారణకు
వాడతారని వాద్య వ్రాస్తు
న్నాడు.

మొలుకాన్ లో దీనిని పిల్లల కడుపునొప్పి వురుగులు పోవడానికి మందుగా వాడతారు. కావాలి దీనిని ఋతు బద్ధాన్ని తొలగించే మందుగా వాడతారు.

అయినప్పటికీ పచ్చి అనాస కాయ రసం లో దుర్గుణ మే మెండుకొని వుంది. దీనిని గర్భవతులు అసలు వాడకూడదు. ఇది గర్భపాతాన్ని కలిగిస్తుంది. కడుపులు దింపుకోవడానికి ఈరసం పలు దేశాల్లో వుపయోగింపబడుతూ వుంది. మొలుకాన్ లో, ఇండియా లో ఇంకా అనేక దేశాల్లో ఇది ఈపనికి వాడబడుతూ వుంది.

పచ్చి అనాసకాయ (రగం ఎదిగింది) రసంతీసుకుని కాని, ముక్కలుగా కోసుకుని ముక్కలు నమిలి రసంపీల్చి పిప్పి వుమ్మి వేసికాని నేవిస్తారు. వరసగా మూడురోజులు వుదయా

న్నే అనగా పరగడుపున పచ్చి అనాసకాయ రసంలో కొద్దిగా తేనె వేసుకుని నేవిస్తే గర్భ ప్రావం కలుగుతుందని రిజ్లే వ్రాస్తున్నాడు.

కాబట్టి పచ్చి అనాసకాయ ఆహారంగా అంత వరనే యుమైంది కాదని తేలుతూ వుంది. బేషధంగా ఐనా దీనిని జాగ్రత్తగానే వాడాలి. అనాసకాయ కండ్లలో నూగుముళ్లు (Raphides) ఉంటాయి.

పండు

గర్భపాతాన్ని కలిగించే గుణం కాయలో హెచ్చుగా నూ పండులో కొద్దిగానూ వుంది. ఈ దుర్గుణం ఒసిటి రిప్పిస్తే కాయవద్ద వుండే మరియేదుర్గుణం కాని అనాసపండు దగ్గర లేదు.

పండితకానికి గుర్తు *

అనాస బాగా పండిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి కొన్ని

గుర్తులు వున్నాయి. పండును వెంటనే తినదలచినవారు అది బాగా పసిమి రంగులోనికి మారి మృదువై కొద్దిగా మెత్తపడివుండడం చూచుకోవాలి. జుట్టుమీది అనాసరకుల్లో ఒకటిరెండింటిని వీకి చూడాలి. ఆ రకులు సులభంగా ఊడివస్తే పండు బాగా తయారై నట్లు. రకుల మొదట్లో రెండు అంగుళాలు బాగా తెల్లగా వుంటుంది, కొన్నాళ్ళు పోయాక కోసుకోదలచిన వానిని కొంతపచ్చిగా వుండగానే గ్రహించాలి. మామూలు గదుల్లో కొద్దిరోజులు వుంచడం వల్ల అది పండగారుతుంది. రవాణా చేయవలసిన వానిని బాగా పచ్చిగా వుండగానే గ్రహించాలి. లేకపోతే రవాణాకు ఆగవు.

* పెద్దపండు

పనస, పంపరపనస, బొప్పాయి, కరుబూజా, కొబ్బరి ము

న్నగు ఫలాలవలె అనాస కూడా పెద్దపండు. ఆంగ్లదేశాన పంచబడిన అనాస పండ్లలో మిక్కిలి పెద్దది పమనాలుగు పానులు శూగిందట.

అనాసపండు లేలభాగం కంటే అడుగుభాగం ఎక్కువ మధురంగా ఉంటుందని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

వంటకాల్లో *

అనాసపండును అపశంగా అనగా తాజాగానే తింటారు. మలయా మున్నగు దేశాల్లో ప్రత్యేకం కూరలు వండుకుంటారు; మాంసంతో కలగలువు కూర వండుతారు; మిరపకాయలు, పంపదార, నెయ్యి మున్నగువానితో కలిపి జిర్ణ శక్తిని కలిగించే పచ్చడి తయారుచేస్తారు; ఒక్క పంచదార మాత్రమే కలిపి చక్కని తినుబండారాన్ని చేస్తారు. అనాస పండును డబ్బాల్లో పానకమున వైచి నిలవచేస్తారు.

పానకములో ఈపండు ము

శర్కరలు *

క్కలు వేసి నిలవచేసి యునాని
వైద్యులు రసాయనంగా వా
డతారు.

* అనాసపండు ప్రాశస్త్యం

అనాసపండు పులుపు తీసి
కలిసిన రుచిలో వుంటుంది.
విచాకమున తీపిరుచి కలిగి వుం
టుంది. నూటికి ఎనభై పాళ్ళు
ఈపండులో నీరు వుండడంవల్ల
దీనిలోని జీవకారకద్రవ్యాలు
సులభంగా ఒంటబట్టి రక్తం
లో చేరుతాయి. ఈపండు
తీనడంవల్ల మలమూత్రాలు
జారీగాపోతాయి. బాగా చె
మట పడుతుంది. దేహంలోని
మాలిన్యాల్ని తొలగించివే
యడంలో ఇది సాటిలేనిది. ఈ
ఫలరసం రక్తంనుండి కఫాన్ని
విడదీసి పలచబరచి వెలువరిం
చగలదు. శ్రమను, తాపాన్ని
పోగొట్టడంలో ఈపండు మి
క్కిలి సమర్థమై వుంటుంది.

మధురపదార్థం హెచ్చు
పాళ్ళుగల ఫలాల్లో ద్రాక్ష
తరవాత చెప్పలేనిది అనాస
యే. ద్రాక్షలో నూటికి పదే
నిమిదిపాళ్ళు, అనాసలో నూ
టికి పద్మాలుగుపాళ్ళు మధుర
పదార్థం వుందని ఒకశాస్త్ర
నేత్రవ్రాస్తున్నాడు. మరిఒక
శాస్త్రవేత్త అనాసపండులో
నూటికి ఎనభై పాళ్ళు నీరు,
ఏడున్నరపాళ్ళు ఖండిశర్కర,
నాలుగుపాళ్ళు ఇతరశర్కరలు
కలవని అంటున్నాడు

ఖనిజలవణాలు *

అనాసలో ఇంచుమించుగా
ఖనిజలవణాలు అన్నీ వున్నా
యని శాస్త్రవేత్తలు కనుగొ
న్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా
రాగి, ఇనుము, మాంగనీస్
వున్నాయి. కాబట్టే అనుభవ
వైద్యులు రక్తహీనతను పో
కార్చడంలో అనాసను ప్రధాన
సాధనంగా గ్రహిస్తున్నారు.

రిక్తం ఆరోగ్యస్థితిలో ఉండడానికి ప్రధానంగా కావలసిన వస్తువులు ఇనుము, రాగి, మాంగనీసులే. అనాసలోగల మరిరెండు ప్రధానపదార్థాలు ప్రవాళం (కాల్షియం), భాస్వరం (ఫోస్ఫరస్). ఆహారంలో కాల్షియం, ఫోస్ఫరస్ లో పిస్తే ఎముకలు నిస్సార్థమై దంతాలు మొదలయినవి ఊడిపోవడమే కాకుండా నరాలకు, కండరాలకు సంబంధించిన వ్యాధులుకూడా కలుగుతాయి. శరీరానికి ప్రవాళాన్ని, భాస్వరాన్ని సమస్థితిలో సరఫరా చేయడానికి అనాస ఫలాలు నాటిలేనివి. అనాసలో సిలికా, సోడియము, మెగ్నీషియము, కల్షియం, సల్ఫ్యూరిక్ యాసిడ్లు కూడా ఉన్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

* విటమినులు

విటమినులను గురించిన జ్ఞానం ప్రబలినకొద్దీ అనాస

విలువ హెచ్చుతూవుంది. ఇటీవల అనాస ఆరోగ్యప్రదమైన ఆహారమనే విషయం బాగా వెల్లడికి వచ్చింది. తాజా అనాసపండ్లలోనే కాక డబ్బాలలో, తేనె చాకంలో నిలవచేయబడిన అనాసపండ్లలో కూడా ఎ,బి,సి,డి విటమినులు నాలుగు వుండడం నిరూపితమైంది. జి. విటమిన్ కూడా ఉండులో ఉండంటున్నారు.

ఈ పండులో *

అనాసను పృథక్కరణం చేసి అందలి పదార్థాలను శాస్త్రవేత్తలు ఇట్లా నిరూపితం చేశారు:

మాటికీ

నీరు	... 86.50
మాంసకృత్తులు...	0.57
కొవ్వు	... 0.04
ఖనిజాలు	... 0.49
పీచుపదార్థం	... 0.40
కార్బోహైడ్రేటులు	12.00
ప్రవాళము	... 0.021

భాస్వరము ... 0 007
 ఇనుము ... 0.92
 ఎ.విటమిను 98 యూనిట్లు
 సి. విటమిను 62.9 ,,

* మహత్తర శక్తి

అనాన ఫలరసానికి మహత్తరమైన శక్తి ఉండడం ఇటీవలనే కనుగొన్నారు. ఒకడు కొన్ని గంటలుగా అనానపండ్లను ముక్కలుగా కోస్తూ వుండినాడు. కోత పూర్తి అయినపిమ్మట చూస్తే అతని వేళ్ళ చర్మం యొక్క పైపొర తినివేయబడి వుండడం తెలియవచ్చింది. పరీక్షసాగించిన వైద్యుడు అనానకుగల ఈ విచిత్ర శక్తిని లెస్సగా గుర్తించాడు.

* జీర్ణకారక శక్తి

వీనినిబట్టి బొప్పాయికువలెనే అనానకు కూడా జీర్ణ శక్తిని పెంపొందించే గుణం కలిగి వుండడం కనుగొన్నాడు. అజీర్ణ రోగికి భోజనానంతరం అనా

నరసం ఇస్తే జతరాగ్నిని వృద్ధి చేయడమే కాకుండా గొప్ప రసాయనంగా కూడా పనిచేస్తుందని తెలుసుకున్నాడు. అనానపండు తినడంతోనే కనిపించే సుగుణం జతరాగ్ని పెంపొందడం. సరిగ్గా జీర్ణంచేయడానికి జతరానికి కావలసిన హైడ్రోక్లోరిక్ ఆసిడ్ ను, ప్రొటీన్ లను జీర్ణస్థితికి తెచ్చే ప్రొటీజ్ అనే పదార్థాన్ని కలిపించడంలో వుదరస్థమైన అనాన సమర్థమైంది. అనానలో ప్రొటీజ్ అంతగా లేదు. ఏనా ప్రొటీనులు విస్తరించి వుండే మాంసం, చిక్కుడు, చేపలు మొదలైన పదార్థాలను జీర్ణమయ్యేటట్లు చేయడంలో అనాన ఫలరసం మంచి గుణకారిగా వుంటుంది.

భోజనానంతరం *

అనానలో బ్రొమెలిన్ (Bromelin) అనే జీర్ణకారక పదార్థం వుందని, అది మాం

సాన్ని, పాలోని కేసిన్ ను, గ్రుడ్డులోని తెల్లటి పదార్థాన్ని కూడా జీర్ణించివేయగలదనీ, కాబట్టి ఈపండును భోజనానంతరం తినడం మంచిదని డాక్టర్ రైట్ వ్రాస్తున్నాడు.

• బ్రామిలిన్ అంటే

ఇక్కడ బ్రామిలిన్ ను గురించి కొంచెం తెలుసుకోవడం అవసరం.

అనాస పచ్చికాయలోనూ, పండులోనూ వులిసి పొంగే గుణం వుంది. ఈ గుణాన్ని కలిగించే పదార్థాన్నే బ్రామిలిన్ (Bromelin) అంటారు. ఈ పదార్థం చురుకైనది. ఇది ఊర, ఆమ్ల వస్తువులమీద తన ప్రభావాన్ని గమంగా చూపిస్తుంది. అనాసపండ్లను కొంత సేపు కోస్తే కోసేవాళ్ళ చేతి వేళ్ళ నున్న తచర్మాన్ని తనివేసే గుణం వానికి దీనిమూలాన్నే కలుగుతుంది. అనాసకు ఈగుణం వుండి బట్టే అ

నాస ముక్కల్ని కోసి పానకంగా వేసి నిలవచేసే ఫ్యాక్టరీ పనివాళ్ళు చేతులకు రబ్బరు తొడుగులు తొడుక్కుంటారు.

పులిసి పొంగినరసం •

పులిసి పొంగిన అనాసరసాన్ని పుక్కిలిపట్టి గొంతుక కడిగితే డిస్ట్రీయాలో (తాళుకం తవ్యాధిలో) సప్తపథ (Pharynx) యొక్క సన్నపుతొలు పొరలోని రసి నయమవుతుంది. అచ్చటి ఆమము అంతా పచనమై పోతుంది.

అనాస సారాయి •

అనాసనుండి ఒకవిధమైన సారాయి తయారు చేయవచ్చు. కాని అందులో సర్రజని సంబంధపదార్థం హెచ్చుగా ఉండడంచేత చిరకాలం నిలవవుండదు. ఈ సారాయిని బాగా వులియబెట్టి వెనిగార్ తయారుచేస్తారు. ఈ అనాస వెనిగారు రబ్బరుపాలను గడ్డకట్టేటట్లు చేయడానికి ఉప

యోగిస్తారు.

• అనాస వాసన

రమ్మ సారాయికి, పిప్పర మెంట్లు మొదలయిన మిఠాయిలకి అనాసవాసన హస్తీంతిం చడం కలదు. ఆ వాసన కృత్రి మంగా తయారుచేసిందే కాని అనాస ఫలరసాన్ని వాడి తయారు చేసింది కాదని తెలుసుకోవాలి.

• అనాస పువ్వు

దీనిని గురించి వస్తుగుణ మహోదధి ఇట్లు వ్రాస్తూ వుంది... 'అనాసపువ్వు అని ఒక విధమగు గ్రంథిద్రవ్యము కలదు. దీనినికూడ వైద్యులు ఉపయోగించెదరు. కాని ఆ పూవునకును, ఈ పండ్లకును ఎట్టి సంబంధము లేదని తెలియగా వలయును.'

• అనాసపండుముక్క నిలవ

ఏకారణంచేతకాని అనాస పండును సగంకిని మిగతాది మరికొన్నిగంటలు పోయాక

తినవలసి వుండే పరిస్థితుల్లో గ్రహింపదగు మెలుకువ ఒకటి వుంది. ముక్కకొసి వుంచితే అనాస చప్పన చెడిపోతుంది. కాబట్టి తినకుండా వుంచే ముక్కమీద కాస్త పంచదార కాని, కొద్దిగా ఉప్పుకాని చల్లి గాలిపారకుండా వాడీలు మున్నగువానిలో వుంచాలి.

అనాసపండ్ల నిలవ •

అనాసపండ్లను నిలవచేసే పద్ధతి ఇప్పుడు శాస్త్రీయంగా బాగా పెంపొందింది. నిలవ ప్రక్రియకుగాను నిమిషానికి నూరు అనాసకాయల చెక్కు తీసివేసే యంత్రాలు కూడా నేడు అమలులో ఉన్నాయి. భారీగా వర్తకంచేసే వారికి వానివిషయం తెలుసుకోలేని వుంటుంది. సామాన్యులు కూడా అనాసపండ్లను నిలవచేసుకునే ప్రక్రియలు మాత్రమే రెండు ఇక్కడ తెలపబడుతున్నాయి. ఒక ప్రక్రియ అనాస

ముక్కలను నిలవచేసే పద్ధతి చెప్పేది; రెండోది అనాసరసాన్ని పరబతుచేసి నిలవచేసే పద్ధతిని తెలిపేది.

● అనాసమక్కల నిలవ

అనాసపండ్లను తెచ్చి బాగా చెక్కుతీయాలి. చక్రాలుగాకాని, బద్దలుగాకాని కోసి నడిమిదంటు తీసివేయాలి. లోపల కళాయిగల డబ్బాలను తెచ్చివాటిని వేడినీటిలోకడిగి బాగా ఎండలో ఆరపెట్టాలి. పంచదార పాకముపట్టి తయారుచేసి అది వేడిగా ఉండగానే పై డబ్బాలలో ఒకముక్క ఉంచి దానిమీద కొంతపానకము పోసి, మళ్ళీ ముక్కవంచి దానిమీద తిరిగి పానకం పోస్తూ నింపాలి. డబ్బానింజాక మూత బిగించాలి. మూతబిగించిన డబ్బాను తిరిగి వేడినీటిలో వంచి పావుగంట వుడికించాలి. ఆమీద ఆ డబ్బాలను తీసి చల్లార్చి నిలవ వుంచు

కోవాలి. అనసరమైనప్పుడు మూత విడగొట్టి వుపయోగించుకోవచ్చు.

అనాసరసం నిలవ ●

అనాసరసం నిలవకున్నా పండ్లమీది కన్నులు అనగా చెక్కు తీసివేయాలి. వానిని నడిమికి చెక్కులుగాకోసి దంటు తీసివేయాలి. ఆమీద వానిని మెత్తగా కోరాలి. ఆ కోరు ముతకగుడ్డలో వేసి పింజాలి. మిగిలిన కోరు పిప్పిలో ఇంతా రసంవుండని తోస్తే కొంచెం నీరు కలిపి నలిపి తిరిగి పింజాలి. వచ్చిన రసంలో తగు మైన పంచదార వేయాలి. సాధారణంగా ఒక పైంటు రసానికి అరపాను పంచదార చాలును. పండు వుల్లని రుచిలో వుంటే మరితాస్త్ర పంచదార వేయవలసి వుంటుంది. తయారైన ఈ ద్రవంలో ఒక చెమ్పాడు నిమ్మరసం వేయడం మంచిది.

ఆ పిమ్మట ఈ ద్రవాన్ని పాకంపట్టి పరిబాళు చేసుకోవచ్చు. లేదా ఐసుక్రీమునలె కొంచెం ముద్దగా చేసుకోవచ్చు.

* పండ్లరద్దు ఉపయోగం

అనాస ముక్కల్ని డబ్బల్స్ లో నిలవచేయడంలో పై తోలును, అలాగే నడిమిభాగాన్ని తీసివేయాలికదా! ఈ తీసివేసినదానిని రసంపిండి మర్చతుచేసి డబ్బల్స్ లోపోసి అందులో ముక్కలు వేస్తారు. లేదా దానిని గుజ్జుగాచేసి పిప్పిర మెంట్లు మొదలయిన తీసి తినుబండారాలు తయారుచేస్తారు. లేదా పశువులకు ఆహారంగా వాడతారు.

ఇక వివిధవ్యాధుల్లో ఈ పండు ఉపయోగాన్ని కూడినంత విపులంగా తెలుసుకుందాము.

* కీడానికి

అరిచేతుల్లో అరికాళ్ళల్లో లేచే ఆనెకాయలకి, ఆనెలకి,

పానాలమీద అయ్యే కాయలకి అనాసపండుముక్క వేసి ఎనిమిది గంటలకాలం కట్టివుంచాలి. అప్పుడు ఆకాయ మెత్తపడుతుంది. మెత్తపడిన ఆ కీడాన్ని సులభంగా తీసివేయవచ్చు (Practical Medicine).

పులిహింకాయకు *

శరీరముమీద లేచే పులిహింకాయలకు, చెరుటకాయలకు, మొటినులకు అనాస పండురసం పట్టిస్తూవస్తే నయమైపోతాయి. (D. D. Aufregne Wright).

పయోరియాకు *

పయోరియా అనే దంత వ్యాధిని కుదర్చడంలో అనాస అమోఘమై ఉంటుందని డాక్టర్ జె. ఎ. కిల్లియన్, చికాగో యూనివర్సిటీకి చెందిన డాక్టర్ హాంకి చెబుతున్నారు. అనాసలోని సి, విటమినులవల్లనే దానికి ఈరోగ నివారకశక్తి కలిగింది. అనా

నను డ గ్వాల్లో పెట్టి నిలవచేసి నా ఈ సి. విటమిను నశించక పోవడం ఒక విశేషం. (The Indian Dental Journal).

* కంఠరోగానికి

కంఠసంబంధమైన గోమార్ని పోకార్చడంలో అనాస ప్రశస్తమైందని సంగీతపాటకులు పలువత్సరాలుగా నమ్మి వున్నారు. గొంతునొప్పికి ఇంతకు మించి మందులేదని అనుభవజ్ఞులైన సంగీతపాటకులు చెబుతారు.

* డిప్రియాలో

తాలుకంఠ వ్యాధుల్లో అనాస ఫలరసం అత్యంత ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది. కంఠంలోని నన్ను పుత్రాలు పారలరసిని తొలగించి వేయడంలో అనాస అతి సమర్థమైంది.

* జ్వరాల్లో

బాగా పండిన అనాస ఫలపు రసం జ్వరాల్లో కలిగే వుడదను తొలగించి నిద్రను ఇస్తుంది.

పూర్వం సన్నిపాతజ్వరాల్లో అనాస రసం ఇస్తువుండిరి. ఇట్లా ఈయడంవల్ల సన్నిపాతజ్వరకారకాలైన క్రిములు నశిస్తాయని నమ్మి వుండిరి.

ఆమ్లపిత్తానికి *

ఆమ్లపిత్తాన్ని పోకార్చడంలో అనాస పెట్టిందిపేరు. రక్తంలో వుండే టోరగుణాన్ని తాజాస్థితిలో నిలపడానికి అనాస బాగా ఉపయోగపడుతుంది. స్వప్రకారం అనాసను ఆహారపదార్థంగా వాడేవారికి ఆమ్లపిత్తం కలగదు.

సోఫోరోగంలో *

సోఫోరోగంలో అనాస చేసే మేలు కొలదిగానిది. సోఫోరోగంలో చెడిఉండే గుండెను కాని, మూత్రపిండాన్ని కాని బాగుచేసి వాని పని అనియధాప్రకారం నిర్వహించేటట్లు చేయుకానిది. సోఫోగం అక్కరలేనిది. వానిని తీసివేయవలసింది.

అనాసరసమే. మూత్రాశయానికి చురుకువుట్టించి దానిపనిని అది సక్రమంగా నిర్వహించేట్లు చేయడంలో అనాస అతి సహజమైంది.

* పచ్చకామిలలో

అనాసపండురసం పచ్చకామిలలోగల గుణకారిగా ఉంటుంది.

* బెరిబెరి

బెరిబెరి అనబడు సంజు వ్యాధిలో అనాసవాడకం ఉపయోగకరమై ఉంటుంది. సరియైన అనాసపుష్టి లేక పోవడమే ఆ వ్యాధికి కారణం. అట్టి వ్యాధినికూడా అనాస నివాసింపకలిగిందంటే దాని శ్రేష్టత్వము తెల్లమవుతుంది. అనాస పండులో బి. విటమిన్ విస్తరించి ఉండడమే ఈ గుణానికి కారణం. (P.D.S. Gazette.)

* ఇతర ఉపయోగాలు

కలరియోని చర్మపు బిడ్డు పొరిల్లు కోసివేసేకారణం, చెవి

వేళ్ళనున్నితచర్మాన్ని తినివేసే గుణం అనాసవద్ద వుండని మనం తెలుసుకొని వున్నాము. ఈ గుణం ఉండడంవల్ల ఇతర వస్తువుల్ని శుభ్రపరచడానికి కూడా అనాసను వాడుతున్నారు. ఓడల ఉపరిభాగాలను (Deck), పడవల పై టాపులను శుభ్రంచేయడానికి అనాస పండును వాడతారు. శుభ్రంచేయవలసిన చోట కాస్త ఇసుకవేసి దానిమీద అనాసపండు రాసుకుంటూపోతే దానిరసం తగిలినంత మేరా మకిలి అంతా పోతుంది. పాత్రల చిలుమును చింతపండు వదిల్చేటట్లు వీని మకిలిని అనాసరసం వదులుస్తుంది.

మన ఇళ్ళల్లో పొగచూరి పోయిన బల్లలు మొదలయినవి ఈవిధంగా కడిగిమాస్తే అనాస ఈ ఉపయోగం మనకు అవగాహన కలిగిస్తుంది.

• కత్తుల పడును!

మలయా దేశస్థులు తమ కత్తుల కటారుల తుప్పు వడల్పుకోడానికి దీని రసాన్నివాడతారు. ఈరసం వాటి అంచుల్ని బాగా పదునెక్కిస్తుంది.

• నిషేధం

ఎన్ని మేలిగుణాలు వున్నప్పటికిన్ని అనాస నిషేధమైన వాడు కొందరున్నారనే సంగతి మరిఒకసారి చెప్పవలసివుంది. అనాసండును గర్భవతులు ఎంతమాత్రమూ తినకూడదు. అనాసకాయను గురించి వ్రాస్తూ ఈసంగతి హెచ్చరించి ఉన్నాము. పండువివయంగా కూడా అట్టి హెచ్చరిక అవసరమే.

అనాస సంబంధమైన ఆకుకు, కాయకు, పండుకు కూడా జారిగుణమేకాని గ్రాహిగుణం లేదు. అనాస ఆకుల పై బెరడు తీసి లోపలి తెల్లగుంజులో పంచదార కలుపుకుని తింటే

ఆముదం పుచ్చుకున్నప్పటికం తే కూడా గాఢంగా విరేచనాలు అవుతాయి అని లోగడ తెలుసుకుని ఉన్నాము. గాఢంగా విరేచనంచేసే గుణం అనాస ఆకుల్లోనే కాకుండా కాయల్లోనూ, పండ్లల్లోనూ కూడా వుంది. అనాస కాయలికి చర్మాన్నికూడా తినివేసే శక్తి వుంది.

అనాసకాయ రసంలో, పండురసంలో స్త్రీల గర్భాశయాన్ని సంకోచపరిచే తీవ్రగుణం వుంది. కాబట్టి గర్భవతులు అనాసపండును తింటే గర్భపాతం కలిగి తీరుతుంది.

రహాస్య గర్భప్రావాలకు అనాస వాడబడుతూ ఉండడం డాక్టర్లు నిరూపించి ఉన్నారు. సర్జన్ మేజరు ఆర్. యల్. డత్తు (యం.డి.) గారు ఈ సం దర్భంలో ఇట్లా చెబుతూ ఉన్నారు:

‘బాగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న

గర్భవతులకు అనాసపండు రసం ఒక్కొక్కప్పుడు ఏవిధం గానూ హానిచేయక పోవచ్చు. కాని బలహీనులున్నూ, ఇది వరకు ఎప్పుడైనా గర్భస్రావం కలిగినవారున్నూ అయిన గర్భవతులకు అది తప్పకుండా హాని కలిగిస్తుంది. స్త్రీల గర్భాశయానికి ఉద్రేకం కలిగించే దుర్గుణం అనాసలో విస్తరించి ఉంది.'

మొత్తంమీద గర్భవతులికి అనాస అంటిముట్టరాని పండు. మూడుచూసాలలోపు చూలింతలు దీనిని తమదగ్గర కేరానీయరాదు. ఈ సందర్భంలో పండుకంటే కాయ మరీ సెబ్బర చేస్తుందని జ్ఞాపకముంచుకోవాలి.

* తినరాని రోగులు

గర్భవతులేకాక రక్తప్రళర వ్యాధిగల స్త్రీలుకూడా ఈపండును తినకూడదు, అంత్రవ్రణాలు, జీర్ణాశయ వ్రణ

లు, జీర్ణాశయ దాహం మున్నగు రోగాలతో తీసుకునే వారుకూడా అనాసపండును తినరాదు. కలరా, గ్రహణి, అతిసార విరేచనాలు మున్నగు రోగాలు కలవారున్నూ అనాసను తినరాదు.

తినకగ్గ రోగులు *

శ్వేతకనుమ (తెల్లబట్ట) వ్యాధిగల స్త్రీలు ఈపండును యథేచ్ఛగా వాడవచ్చు. హిస్టీరియా రోగింగల స్త్రీలున్నూ వాడవచ్చు. కొడుకు, గవాయి, వడిశెగడ్డలు, అడ్డకర్రలు మున్నగు సుఖవ్యాధుల్లో; కర్పాణి, తామర, ఏనుగుగజ్జి, దురద, తీట మున్నగు చర్మవ్యాధుల్లో అనాస సేవనం అత్యంత ఉపకారకంగా వుంటుంది. బొల్లి, కుష్టు, శ్మయ, పుబ్బరం, పక్షువాలెం మున్నగు దీర్ఘవ్యాధుల్లో కూడా దీని వుపయోగం మేలై వుంటుంది. పిచ్చి, మూర్ఛ, కాకి

చెమ్మ మున్నగు రోగాల్లో
అనాగ మేలుచేస్తుంది.

విరుగుడు *

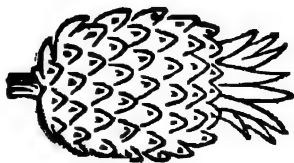
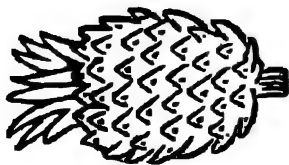
అనాగపండును పై చెక్కు
తీసి బాగా కడక్కుండా తింటే
నాలుకకు దురదపెడుతుంది.
శావుననే చెక్కుతీశాక బాగా
ఉప్పురాసి కడిగి మరీ తినాలి
అని చెప్పడం. దీనినిపట్టి అనాగ
దోషాన్ని పోకాళ్ళే గుణం
ఉప్పువద్ద వుందని తెలుస్తూ
వుంది. అనాగ అతినేవనంవల్ల
కలిగే దోషానికి ఉప్పు విరుగు
డుగా వుంటుంది. కొద్ది నీటి
లో ఉప్పును కరిగించి తాగా
లి. సొంటికొమ్ము బుగ్గను పె

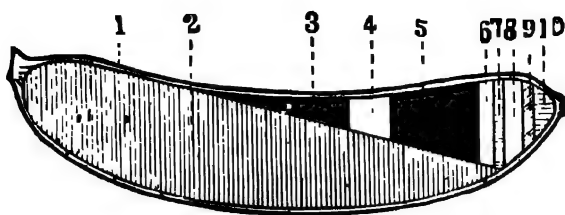
ట్టుకుని ఊటను మింగినా,
లేదా కొంచెంగా తేలకర్ర పా
యల్ని నమలినా అనాగపండ్ల
ను మితిమీరి తిన్నదోషం
తగ్గుతుంది.

ప్రత్యేకాభిప్రాయము *

అనాగ పండును గురించి
మునిభావబోధిని అనే గ్రంథం
ఇట్లా వ్రాస్తున్నది:

"అనాగపండు పచ్చిది
రుచి, కఫపిత్త గురుత్వాన్న ప్ర
రోచనాన్లుదకము, శ్రమక్లేశ
హరము, పక్షమగునది పైత్య
హారి, స్వాదురసము, ఎండి
నుండువారికి నిండుగ దండి
జేయును."





3

అ ర టి

Musa Sapientum - The Banana - fruit eaten raw.

Musa paradisiaca - The Plantain - eaten cooked.

మనకు అనేకవిధాల వుప ఎంతగా వాడుతున్నామోకొం

యోగించే ఫలవృక్షాల్లో మొ

దట చెప్పదగ్గది అరటి. మనకు

బాగా పరిచితమైన ఫలాల్లో

అరటితోలుత పేర్కొనదగ్గది.

పుష్టిని, తుష్టిని ఇచ్చే పండ్ల

లో అదే తోలుత పేర్కొన

తిగింది అన్నా అతిశయోక్తి

కాదు. వంటకాల్లో అరటి భా

గాలు విశేషంగా వాడుతు

న్నాము. అరటికాయే కాక

పువ్వు, దవ్వకూడ వంటకాల్లో

వినియోగ మవుతున్నాయి.

ఒక్క మదరాసు రాజధాని

లోనే కూగకు వాడే బొంత

అరటితోటలే ఇన్నె ఆగువేల

ఎకరాలు వున్నాయట అరటి

తకుకొంత పోల్చుకోవచ్చు.

అరటి విషయంలో ఇంకో

విశేషంకూడా చెప్పతగి వుంది.

ఒక్క ఎకరానికి అరటి ఒక్క

ఫలరూపంగానే ఏడాదికి పది

వేల పౌనులు మొదలు అరవై

వేల పౌనులవరకు తూకంగల

ఆహారాన్ని ఇస్తుంది. పువ్వు,

దవ్వ మొదల మనవాని తూకం

మరో ఏడాదిమిదివేల పౌనులు

వుంటుందని చెప్పవచ్చు. ఒక్క

ఎకరానికి ఒక్క ఏడాదిలో

ఇంత ఆహారాన్ని ఇచ్చేరస్యం

మరొకటి లేదు.

విలియం ఫాసెట్ 'The

Banana' అనే గ్రంథంలో

ఈ సందర్భంలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు: 'ఏడాదికి ఒక్క ఎకరానికి అరటి 24200 పానులు, బంగాళాదుంపలు 4000 పానులు, గోధుమలు 2000 పానులు అహారాన్ని ఇస్తాయి.' త్వరగా ఎదిగి త్వరగా ఫలితాన్ని ఇస్తూ ఎకరానికి, ఏసస్యం కంటే కూడా ఎక్కువ ఆహారాన్ని ఇచ్చే అరటి ఈతిండి కరువురోజుల్లో ఎంతగానో వరణీయమైందని పేరే చెప్పనక్కరలేదు.

ఇంతేకాదు, దీని సాగుకు ప్రత్యేకానుభవం అవసరంలేదు. నీరు అందుబాటులో వుండే నీ నేలలోనైనా ఇది వైరు అవుతుంది. అరటిపిలక పాతిన ఏడాదిలో ఫలిస్తుంది. దీనికి ప్రత్యేకం ఒక ఋతువుపనిలేదు. ఏడాదిపొడుగునా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఫలిస్తుంది.

అందుచేతనే దీనిని సాధారణంగా గృహస్థులు తమ పెర

శ్యంలో పెంచుకుంటున్నారు. మూడువందల అరవై అరటి బోదెలు వున్నవాడికి కరువు లేదనే సంగతామెని ఒకటి అరటి అధిశ్యాన్ని శిశువుకూ వుంది. మొత్తం అన్నీరకాల ఫలవృత్తుల నాగుకు ప్రత్యేకమైన ఊన్న భూమిలో హిందూ దేశాన నాలుగింట ఒకవంతు కేవలం అరటిసాగుకే వినియోగమవుతూ ఉంది. సాగు అద్యే విస్తీర్ణాన్నిపట్టి మామిడి తోటల తగువారే అరటి తోటలే విస్తారం.

శిశుకు దేశంలో ఉభయ గోదావరి జిల్లాలలో అరటి తోటలు విస్తారం. ఆనంతపుర మండలంలో మిక్కిలి తక్కువ.

నామాలు

అరటికి సంస్కృతంలో కదళీ, సుకుమారా, రంభా, భానుఫలా, కశ్యప, నిసార, మోచా, హస్తీవిమాణికా,

ఏకాష్ట్రీల, వారణాంబు, వృత్త
పుష్పీ, మహాఫలా, సుఫలా,
ఫలాధ్యా, స్వాధుపలా, వార
ణవల్లభా, చర్మణ్వతీ, తస్మిత్రీ,
దీర్ఘపత్రా, నగరావధీ, వా
రణబువా, లంశుమత్ఫలా, కా
ష్ఠీలా, కదళా, వారణుమా,
వారణబుమా, నకృత్ఫలా, గు
చ్ఛఫలా, గుచ్ఛదంతికా, రా
శేష్టా, గాంకప్రియా, ఊరు
స్తంభా, వనలక్ష్మీ, కదలికా,
మోచకా, రోచకా, గోచ
కా, వారవృషా, ఆయుతచ్ఛ
దా, తంతువిగ్రహా, అంబుసా
రా, శుక్రవర్ధనీ, బహుప్రజా,
గజవల్లభా మున్నగు అనేక
రామాయ ఉన్నాయి. ఈ నా
మాల అర్థాలు తెలుసుకుంటే
అరటి గుణాలు లెస్సగా అవ
గాహన అవుతాయి. మచ్చుకి
కొన్ని: బహుప్రజా అనగా
పెక్కు పిల్లలు పెట్టేది. హస్తీ
విమాణికా అనగా ఏనుగుల
మదమును విరిచేది. గజవల్లభా

అనగా ఏనుగులకు ప్రియమై
నది. స్వాధుఫలా అనగా
తియ్యని పండ్లుగలది. దీర్ఘ
పత్రా అనగా పొడవైన ఆకు
లుగలది. గుచ్ఛఫలా అనగా
గుత్తులుగుత్తులు పండ్లుగలది.
గాంకప్రియా అనగా పిల్లలకు
ప్రియమైనది. అంబుసారా
అనగా జలప్రధానమైనది,
శుక్రవర్ధనీ అనగా శుక్రమును
వృద్ధిచేయునది.

ఇక అరటికి ఇతరభాషల్లో
కల నామాలు తెలుసుకుం
దాము:

హిందీలో కేళ, కాచకుల,
మోజకుల అనీ- బెంగాలీభాష
లో కళి, కాచ్ కళి అనీ- పం
జాబీలో కేళి, ఫేల, మూజ్
అనీ- సింధులో కివిన్ అనీ-
మహారాష్ట్రలో కేల్, కదలీ
అనీ- గుజరాతీలో కేళ అనీ-
అరవం లో వాల్లె అనీ- కన్న
డంలో బేలీ, బేలీనరు అనీ-
మలయాలో పిగుంగ్ అనీ-

బక్కాగో యాభెయింగ్ అనీ-
సింహాళంట్ కిహల్ అనీ-
అరబ్ పారశీక భాషల్లో తుల్
తుల అనీ- తెనుగుగో అరటి
అనీ (అరటి అనేకాక అనటి
అనికూడా) అంటారు.

జన్మభూమి

అరటి ఎనిమిది మొదలు
పదిహేను అడుగుల ఎత్తుకు
ఎదిగేచెట్టు. దీని ఆదిమభూమి
ఇండియా, దక్షిణ ఆసియా
ప్రాంతాలని చెబుతారు.

మానవుడు ఆదిగో ఎండు
కుతినేపద్ధతి అరటికాయలు
కాల్చుకుతినడంతో మొదలు
పెట్టి ఉంటాడని పలువురు
శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

రకాలు

అరటిలో అడవి అరటి
అనీ, దేశవాళీ అరటి అని
రెండురకాలు ఉన్నాయి. అ
డవి అరటికాయల్లో గింజలు
ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ

రకపు కాయలతో మనకు అం
లగా ప్రమేయంలేదు. కాబట్టి
దేశవాళీ అరటినిగురించే తెలు
సుకుందాము. దేశవాళీ అర
టిలో రెండురకాలు ఉన్నా
యి. అవి పండ్లఅరటి, కూర
అరటి అనేవి.

ఇంగ్లీషులో కూరకు ఉప
యోగించే అరటిని ప్లాంటిన్
అనీ, పండ్లకు ఉపయోగించే
అరటిని బనానా అనీ అంటా
రు. అరటికాయల్లో చిన్నవా
నిని బనానా అనీ, పెద్దవానిని
ప్లాంటిన్ అనీ అంటారని ఒక
గ్రంథకర్త వ్రాస్తున్నాడు.
కాని హిందూదేశంలో ప్లాం
టిన్ అరటిపళ్ళకన్నా వాడు
తున్నారు. ప్లాంటిన్ బనానా
లను పర్యాయపదాలుగా కూడ
వాడుతున్నారు.

అంగ్ల నాంప్రదాయం తెలి
సినవారు ఇది గొప్ప అంటారు.
కాని ఈ సందర్భంలో ఒకసం
గతి గమనింపలిగి ఉంటుంది.

కూరగా వండుకునేవాటిని ప్లాంటిన్సు అనీ, పండ్లగా వుపయోగించేవాటిని బనానాస్ అనీ అంటారని తెలుసుకున్నాము. ఇతే వాటిని, వీటిని కూడా పచ్చిస్థితిలో కూరగా వుపయోగించడానికి, పండినస్థితిలో పండుగా వుపయోగించడానికి వీలు వుండడంచేత ప్లాంటిన్, బనానాలు మన దేశంలో పర్యాయపదాలు ఇప్పుడాయి. మనం కూరకు వాడే బొంత అరిటిని పంకించుకుని కూడా తింటాము. బొంత అరిటి లేనప్పుడు పళ్ళరకపు కర్పూరపు చక్రకేళి మున్నగు అరిటికాయల్ని కూరకున్నా వాడతాము.

అయితే కూరకు వాడే బొంత అరిటియొక్క పువ్వు, దవ్వ కూర, పచ్చడి మొదలైన వంటకాలకు శ్రేష్టమై వుంటుంది. పళ్ళరకపు అరిటినారకంపై కూరకు వాడే అరిటి

నార మేల్లై వుంటుందని చెబుతారు.

అగుగాక! ప్లాంటిన్, బనానా భేదం మనకంతగా లేదని చెప్పవచ్చు.

మొత్తం అరటిలో పలు రకాలు కలవు. ఈ దేశాన రెండువందల అరటి రకాలు ఉన్నట్లు నిరోడ్డి ప్రాస్తున్నాడు. మలాకాలో నలభై, ఫిలిప్పైన్స్ దీవుల్లో అరవై రకాలను శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించి వున్నాడు. మలయాలోని మూడు రకాల అరిటిపండ్ల వివరాలు తెలుసుకోవడానికి ముచ్చటగా వుంటుంది. మలయాలో అరిటిని పిసంగ్ అంటారని తెలిసికొని ఉన్నాము. పిసంగ్ రస్తాళి అని అచటి ఒకరకం పేరు. అది మదరాసు ప్రాంతపు రసదాళి కావచ్చు. పిసంగ్ బెంగాలా అని ఒకరకం పేరు. అది బంగాలా దేశాన్నించి వచ్చిన అరిటి. పిసంగ్

క్లింగ్ అని మరిచిపోతారు. క్లింగ్ కలింగ శబ్దానికి మల యా రూపం. క్లింగ్ ను మల యావాకు తెలుగుగు పర్యాయంగా వాడతారు. తెలుగు దేశాన్నుండి ఆదిలో కొనిరా బడినదగుట ఈ అరటికి ఆదేశంగా తెలుగు అరటి అని పేరు వర్పడిందని బర్మిల్ వ్రాస్తున్నాడు.

ఇట్లు అరటిలో పలుకరాలు వున్నాయనీ; పండ్ల అరటి, కూర అరటి అని వానిని స్థూలంగా నూత్రమే రెండురకాలుగా విభజించవచ్చుననీ తెలుసుకున్నాము. ఇక అందులో మన దేశంలోని పండ్ల అరటి రకాల వివరాలు ముందు తెలుసుకుందాము.

● పండ్ల అరటి

కర్పూరచక్ర కేళి. దీనిని బొంగాయిలో లాల్ వెలిచి అనీ, దక్షిణాదిని పూవన్ అనీ అంటారు. ఈరకపు అరటిచెట్ల

గెలగో పది మొదలు పద్దెనిమిది వరకు అత్తాలు, చూడువందలకు పైబడి కాయలు వుంటాయి. పండ్లు మంచివాసనగా వుంటాయి. ఆకలి అడుగున కాడలు కోద్దిగా ఎరుపుడొలుగా ఉంటాయి.

అమృతపాణి: కర్పూర రకము తరువాత తెనుగుదేశంలో ఇదే ఎక్కువ. దీనిని మదరాసు ప్రాంతంలో రిసదాళి అనీ, మైసూరు ప్రాంతంలో నరజన్ గుడి అనీ అంటారు. పండు ఘనంగా, మధురంగా వుంటుంది.

కొండ అరటి: కొండలమీద పెరిగే అరటికాయలకు ఇది నాముదాయక నామం. తమిళ దేశంలో పళని కొండల్లో వీని కృషి హెచ్చు. వీనిని తమిళంలో మలవాళం అంటారు. ఈ జాతిపళ్ళు గుండ్రంగా కాక కాస్త పలకలుతేరి ఉంటాయి. ఇందులో సిరుమలై అనీ,

విరూపాక్ష అనీ రెండరకాలు. ఇవి గెలకు నూరుపండ్లు మా త్రమే ఉంటాయి. బాగా పండితే అత్తాన్నుండి సులభంగా రాలిపోతాయి. సిరుములై రుచి ఎక్కువ. విరూపాక్ష సిరు మలై కంటే బాగా నిలవ ఉంటుంది. దక్షిణాదిని సుప్రసిద్ధ యాత్రాస్థలాల్లో ఒకటైన పళి నిలోని సుబ్రహ్మణ్యస్వామికి నివేదించే పంచామృతమనే మధురనైవేద్యం విరూపాక్ష రకపు అరటిపళ్ళతోనే చేస్తారు. కొండలరటిగో నమరై అనేది మిక్కిలి చిన్న కాయలు కాస్తుంది. ఇది కొంచెం పులు పురుచిలో ఉంటుంది.

వామనకేళి: ఈ రకపు అరటిచెట్టు మిక్కిలి పొట్టిగా ఉండడంచేత గాలిచెట్టుకు అంతగా గురికాదు. దక్షిణాదిని తింజావూరు, దక్షిణ ఆర్కాటు; తెనుగుదేశాన కడపజిల్లా లోనూ ఇవి ఎక్కువ. పండు

తొక్క రంగు ఆకుపచ్చగా కాని, గురకపసుపు రంగులో కాని వుంటుంది. గెలకు మూట యాభై కాయలవరకు ఉంటాయి. పండ్లు మధురగా, వాసనగా వుంటాయి. ఉత్తర హిందూస్థానీయులకు ఎక్కువ ప్రీయకరమైనవి.

తెల్లచక్రకేళి: అరటిపండ్ల రకాలలో సువాసనకు, మృదుత్వానికి దీనిలో సాటివచ్చేది లేదని చెప్పవచ్చు. ఇది అరటి పండ్లలో రాజు. ఈరకపు పండ్లు హిందూదేశాన ఒక్క గోదావరి జిల్లాలలోనే ఉన్నాయి. పిలకపాటిన పద్దెనిమిది మూసాలకు కాని గెల కొన్నింటికి కాదు. గెలలో అత్తెలు కూడా తక్కువ. పండు ఎర్రపసి విరంగుల మాదిరిగా దీని ముచిక, చివర ఆకుపచ్చగానే వుంటాయి. పండు అత్తాన్ని బాగా అరటి వుంటుంది.

ఎర్రచక్రకేళి: పండు బా

గా ఎరువు డౌలుగా వుండడం చేత దీనికి పేరు. చల్లగా వుండే కొండప్రదేశాల్లో బాగా పైరు అవుతుంది. తెనుగు దేశంలో సింహాచలంకొండల్లో ఇది జాస్తీ అని చెప్పవచ్చును. ఈ అరటి విదేశపుది. మనదేశానికి పోర్చుగీసువారు తెచ్చారు. కావుననే ఇది మనదేశంలో పోర్చుగీసువారు వర్తకంచేసిన కేపు పట్టణాల అన్నిటిచేత ఎక్కువగా కానవస్తూ వుంది.

పచ్చివాళం, పేవాళం, రాజవాళం మున్నగు అరవదేశపు అరటిపళ్ళు ఈనాడు మదరాసు తెనుగువారికి బాగా పరిచితిమై ఉన్నాయి. ఇందులో పేవాళం గ్రహణిరోగానికి మందుగా వాడతారు. తిరునల్ వేళి జిల్లాలోని కడలిరకపు అరటిపళ్ళు అతిపవిత్రమైనవనీ, దేముళ్ళకు ఈమడానికి ఇవే తగినవనీ చెబుతారు. కొమ్మరిటి, నీచరటి, బూడిద అరటి,

బంగాళా అరటి మున్నగునవి తెనుగునాట ఎన్నోరకాలు ఉన్నాయి.

వంగదేశంలో పైరయ్యే వానిలో చంప, ఢక్కాయి, కంఠలి మున్నగు రకాలు ముఖ్యం. ఇందులో చంపకజాతి అరటిపళ్ళు యూరపియనులకు మిక్కిలి ప్రിയమైనవి.

బొంబాయి ప్రాంతంలో బాజపూరీ, రాయ్ కాళి, సోనికళి, కూళి అనే అరటిరకాలు ముఖ్యం. వీని అన్నిటిలో సోనికళి రకము శ్రేష్టమైనది. దీనిపళ్ళు చిన్నవిగా, గుండ్రంగా పలదటి తోలుతో మంచి వాగునకలిగి ఉంటాయి. బాజపూరీ అన్నది ముప్పేటగా పొడుగ్గా దళసరి తొక్కతో ఉంటుంది. రాయ్ కాళి తొక్క ఎర్రగా దళసరిగా వుంటుంది.

పంజాబు ప్రాంతంలో చీచంప అనేరకపు అరటిపళ్ళు ఉన్నాయి. ఇవి నూనవుని

బొటనవ్రేలు అంతమాత్రమే ఉంటాయి. ఎర్రఅరటిని ఇక్కడ రామకేశ అంటారు.

అస్సాములో మాలభాగ్, పుర, బాన్ తుల్సికోల్ అనేవి ముఖ్యమైనవి.

విదేశపు రకాల్లో గ్రాన్ మైకేల్ అనేది ముఖ్యమైనది. దీని కృషి హ వాయి లో ఎక్కువ.

ఈ రకాల వివరణ సందర్భంలోనే అరటిపండ్ల తోలు రంగుల్ని గురించి కూడా కొంచెం తెలుసుకోవడం ఉచితమై ఉంటుంది.

అరటిలో పలురకాల పండ్ల తోలు పసుపుపచ్చగా వుంటుంది. కొన్ని తేలిక ఆకుపచ్చరంగులో వుంటాయి. మదరాసులో వీనిని పచ్చివాళ పృళం అంటారు. గోదావరి మండలాల్లోని తెల్లచక్రకేళి పండుతోక్కరంగు పసుపుపచ్చగా ముదికి కొన అనుపద్యగా

వుంటుంది. పండ్లతోక్క ఎర్రగా వుండే రకము ఒకటిన్నీ, నల్లగాఉండే రకము ఒకటిన్నీ కూడా వుంది.

కూర అరటి *

ఇక కూరకు వాడే అరటి రకాలను గురించి కొంత తెలుసుకొందాము. కూరకు పనికివచ్చే అరటిని తెనుగులో బొంత అరటి అనీ, సంస్కృతంలో పిశాచకదళీ అనీ అంటారు. బొంతఅరటి కాయలే కాక పువ్వు, దూట కూడ కూరకు శ్రేష్టమై వుంటాయి. బొంతలో మళ్ళీ పలురకాలు వున్నాయి. పచ్చబొంత, నల్లబొంత, బూడిదబొంత, పలకలబొంత, బత్తీసా మున్నగునవి ఇంకలి కొన్నిరకాలు.

నేంద్రవాళం: కూరరకాల అరటి కాయల్లో మలబాదులో పెరిగే నేంద్రవాళాన్ని గురించి కొంచెం చెప్పవలసి వుంటుంది. అరటి పండున్నటిలో లావు,

పొడుగు కాయల్ని కాసేది ఇదే ఈ నేంద్రరకపు అరటి లోనూ మళ్ళీ నాలుగైదు రకాలు వున్నాయి. వీనిని మల శారులో ప్రత్యేకం కూర వండుకుంటారు. ఇతర కూర ల్లో కలగలుపు కలుపుతారు. నేంద్రవాళపు గుంజను నూనె లో వేయించి ఉప్పుఅద్ది నిలవ చేస్తారు. లేదా బెల్లపు పాకం లో నిలవచేస్తారు. పండినవా నిని ఆపళంగానే తింటారు. లేదా ఉడకబెట్టుకుని కాని, కాల్చుకుని కాని తింటారు. హల్వాలు, లేహ్యాలు, పచ్చ దులు మున్నగు వ్యంజనాలు చేసుకుంటారు. తొక్క దళ సరిగానూ, గుంజ గట్టిగాను ఉండడంచేత నేంద్రవాళం పం డిన తరవాతకూడా పది పది హేనురోజులు నిలవ వుంటుంది. అత్తాన్నుండి సులభంగా రాల దు. మళయాళ దేశస్థులకు ఇది బాగా ప్రിയమైనది.

ఈ నేంద్రరకపు అరటిని గురించి శ్రీ బియస్. సిగోడి క్రింది కొత్తసంగతులు చెబు తున్నాడు. 'సాధారణంగా అరటిపండ్లను చెట్టున పండి నీయక పోవడమే మంచిది. కాని నేంద్రరకపు అరటికి ఈ సూత్రం వర్తించదు. నేంద్రాన్ని చెట్టునే పండనీయాలి. ఆ పండనీయడమునూ మిగల ముగ్గి తొక్కబాగా నల్లబడే వరకు ముగ్గనీయాలి. ఆమీద దానిని కాల్చినా, వేచినా రుచిగా ఉంటుంది.'

కరంకదళి: అనే మళయాళపు కూర రకపు పచ్చిఅరటి కాయను గ్రహణి రోగానికి మందుగా వాడతారు.

ఉత్తర హిందూదేశపు బొంతఅరటిలో హజరా రక వుది మిక్కిలి పెద్దది.

అరటి రకాలనుగురించి తెలు సుకున్నాము. ఇక దాని సాగు విధానం తెలుసుకుందాము.

నేల

ఉడ్చుపాలాల్లో పైరయ్యో
కొద్దిపాటి శోట పంపుల్లో
అరటి ఒకటి నీరు వంచుకు
పోయే మెరకవాటు దంప
పాలాలు అరటి సాగుకు బాగా
ఉపయోగిస్తాయి, నీరు సమృద్ధి
గా దొరికే ఎట్టి గుల్ల నేలలో
ఐదా అరటి చెట్టు బాగా పెరుగు
తుంది, బహువార్షికంగా ఎది
గే ఫలవృత్తులకు అననుకూ
లాలై న నేలలుకూడా అరటికి
అనుకూలాలై వుంటాయి.
మాడు అడుగులలోతు గుల్ల
మట్టి గల కొండనేలల్లోకూడా
అరటి అవుతుంది, మట్టిపాలు
ఏమాత్రం ఉన్నా ఇసుకగరు
వుల్లోకూడా అరటి అవుతుంది,
బొత్తిగా ఇసుక నేలల్లో తడి
పదును నిలిచివుండదు కాబట్టి
అరటి పైరుకాదు, దీనికి వం
డలి నేలలు బాగా అనుకూ
లం, పాటినేలల్లో అరటి రకా

లు బాగా పెద్దగెలలు
వేస్తాయి.

మంచి ఎండ, మంచులేమి,
నేలలో పదునుగల ఎట్టి నేల
లో ఐదా అరటి సాగు అవు
తుందని చెప్పవచ్చు, అయితే
కొన్నిరకాలు ఆయాతావుల్లో
నే కాని అంత ప్రశస్తంగా
పైరుకావటంలేదు, మళయా
ళంలో ప్రసిద్ధమైన నేంద్రవా
ళం; తమిళదేశంలోని పళని
కొండల మీది సిరుమలై, విరు
పాక్ష అరటి; గోదావరి జిల్లాల
లోని తెల్లచక్రకేళి ఇతర తా
వుల్లో వేసి పెంచినా ప్రశస్తికి
రావటంలేదు, మాడుగుల
కై ఫియత్తులో అచటి ఒక
రకపు అరటిపండ్లను గురించి
వ్రాయబడిన క్రిందిపంక్తులు
ఈ సందర్భంలో వినతగ్గవి:

'మాడుగులలో అరటి చె
ట్లు బెర్రకొండ మొక్కలు
అని నాలుగు వీసాల భూమి
పట్టున అవుతవి. ఆ పళ్ళు మా

త్రం అద్వితీయం. ఆ మొక్కలు తెచ్చి మరిచిపోవోట వేసినా ఆ రుచి వచ్చేదిలేదు. ఆ భూసారం ఆచోప్పన ఉంటుంది.'

ఎరువు

పెద్దపెద్ద ఆకులు వేస్తూ త్వరగా ఎదిగి చాలా కాయలు కామాలి కాబట్టి అరటి చెట్టుకు మంచి ఎరువు బాగా అవసరం.

అరటిచెట్టు వేళ్ళు ఆ తేటలోతుకి పాకపు కాబట్టి దీనికి వేసే ఎరువు సాధారణంగా పై పై నే వేయాలి. ఎరువు వేసిన పొలాల్లో అరటి పిలకలు నాట తారు. నాటిని ఏదాడు వారాల పిమ్మట మళ్ళీ ఎరువు వేస్తారు.

వీధులు ఊక్కిన పెంట, పశువులపెంట, పొయిలో బూడిద, చీకన గుర్రపు పెంట, పాటి మున్ను మొదలయినవి అరటికి ప్రశస్తమైన ఎరువులు. వేరు

శనగపిండి వేయడం ఇప్పుడు బాగా ప్రబలింది. అమ్మోనియము గుళ్ళేటు ఎరువు వేయడమున్నూ విస్తరించింది. పండి పెంట, చచ్చటి యెరువున్నూ వేస్తున్నారు. ఈ ఎరువుల వల్ల ఎక్కువ కాయలు, పెద్ద కాయలు కాస్తున్నాయి. కాని మందకట్టే తోటల్లోని కాయల రుచి ఇతర ఎరువులు వేసిన తోటల్లోని కాయలకు రావటంలేదు. తోళ్ళ పావుల్లోని చెత్త, చెటుకుగానుగల పిప్పి మున్నగునవికూడా అరటి తోటలకు ఎరువుగా వేయడం కలదు.

ఎరువు వేసిన తరువాత బాగా నీరు పెట్టాలి.

తోట

వేసిపెంచే అరటిచెట్ల పళ్ళలో వేనిలోకాని గింజలు ఉండవు. కాబట్టి పిలకలవల్లనే ప్రవర్ధనం, ఏదాగు అడుగుల యె

త్తుగల పిలకలు నాటడానికి తగినవి, అరటిచెట్ల సాగు విధానాన్ని శ్రీ గోపటి జోగిరాజు గారు ఇట్లు వ్రాస్తున్నారు.

“అరటి చెట్లు నాటుటకు శీత కాల మనుకూలము. తగినంత మెరకగ నున్న నేలలో వీనిని తొలకరిలోకూడ నాటి పెంచవచ్చును. నేల యివకగనున్న పు డీ మొక్కలను నాట గూడదు.

అరటలను బెంచుటకు మూడు విధానములు గలవు. పిల్కల నెప్పటికప్పుకు తీసివేసి బొది కొక్కొక చెట్టునూత్ర మే ఉంచుపద్ధతి యొకటి. ఈ పద్ధతిలో 6-8 అడుగుల దూరమున పిల్కలను నాటవచ్చును. బొదికి మూడేసి మొక్కలుంచు పద్ధతి యొకటి. ఈ పద్ధతిలో 10-12 అడుగుల దూరమున నొక్కొక్క పిల్కను నాటవచ్చును. ఇట్లు నాటునోటలలో దరుపాత చెట్లగుధ్య

దున్న వీలగును. బొదికి 6 మొక్కలుంచుపద్ధతి మూడవది. ఇందు 14-16 అడుగుల దూరమున రెండేసి పిల్కల చొప్పున నాటవలెను. ఇందు మొక్కల మధ్య దున్నుటకు మరింత వీలుగ నుండును. మొక్కల పాతు స్థలముల నాన వాలు చేసి యచట 1-1½ అడుగు ఘనకొల్తగల గోతులు తీసి యందు చీకిన యెరువుతో కలిపిన పై మున్నుపోసి మొక్కలను నాటవలెను. ఇట్లు నాటుటకుగాను తీయు అరటిపిల్కల దుంపలకు బెబ్బతిగులకండ దీసి నాటుటకు ముగ్గు వానివేళ్ళను గోసివేయవలెను. పిల్కల తలలను 2-2½ అడుగుల ఎత్తున నరికివేయుట మంచిది. నాటిన పిచ్చుట మొక్క మొదట మంటిని బాగుగ బిగదొక్కి నీరు పోయవలెను.

దగ్గరగ నాటినాటికి
చోట  UNIV. OF HYD.

బాగుగ పెరుగును. దూరముగ నాటినవి 10-12 సంవత్సరములవరకుంచవచ్చును. వండలి నేలలలో నూరు సంవత్సరములవరకొకేచోట పెరుగుచు వచ్చిన తోట లిప్పటికిని అక్కడక్కడ గలవు. ఈ నేలలో వీనికి సామాన్యముగ నీరు కట్టక దుక్కిచలవనే పెంచుచుందురు. పశువుల యెరువు మాత్రమే వేయు తోటలు తక్కిన యెరువులు వేయు తోటలకంటె చాలకాలము నిలచును. బొంత తోటలకంటె కర్పూరచక్రకేళీ, అమృత పాణి తోట లెక్కువకాలముండును.

సాగు

అరటి మొక్కలకు మొదట కొన్నాళ్ళు కుండలతో నీరు పోయవచ్చును. తరువాత బోదులుగట్టి నీరు తోడవలెను. వీలయినయెడల తోట

యంతయు దడుపుట ప్రశస్తము.

మొక్కలు చిన్నవిగ నున్నప్పుడు అప్పడప్పడు గ్రొప్పై త్రివిధ కలుపు తీసివేయవలెను. చెల్లెదిగిన పిమ్మట మొక్కల మధ్య మంటిని దున్నుటవలన గాని, యిందుకు వీలులేని యెడల త్రవ్వటవలనగాని గుల్లగ నుంచవలెను. దుక్కికి వీలగు తోటలలో తొలకరియందు రెండుమూడు సార్లును, శీతకాలమున నయిదారుసార్లును దున్నుట మంచిది. దగ్గరగ నాటుతోటలలో శీతకాలమున నొకసారియు, తొలకరిలో నొకసారియు పారలతో దిరుగ గొట్టుట మంచిది. వర్షకాలమున నివకచేయు ప్రదేశములందు వరుసలమధ్య నూట కాల్యలను తీయుట మంచిది.

దగ్గరగ నాటు తోటలలో గెలలు ముదురువరకు పిల్లలను పొడిచివేయచుండవలెను.

తక్కిన తోటలలో ఉంచదలచిన పిల్లలుగాక తక్కినవానిని పొడిచి వేయుచు రావలెను. గెలలు నరకబడినపిమ్మట బొందలను దుంపలతో బొడిచి వేసి యాచోట మంచిమంటిని బోయుట నరటితోటలలో జేయవలసిన మరియొకపని. గెలలు పడిపోకుండ వానికి బోట్లు పెట్టుటయు- విడిచిన పూవులను గెలల వ్రేలాడనీయక యెప్పటికప్పుడు విరిచి వేయుటయు గూడ నవసరమే. వర్షములు గురియ నారంభించగనే చెట్లనుండు యెండుచోరుగు గోసి తోటను శుభ్రముచేయవలెను. వేసవికాలమున నెండాకులు కోయక వదలిన నవి బొందల కుడుకుదగులకుండ కాపాడును”.

అరటి తోటలకు గాలిదెబ్బ శాధేకాని తెగుళ్ళశాధ ఆట్రే ఉండదు. కొబ్బరి ఆకులు చీలి వుండడంవల్ల అవి గాలికి తట్టు

కోవడానికి నిర్మితమై వుండడం సులభంగానే ఉహించుకోవచ్చు. అరటిఆకుకి అట్టిరక్షణ లేకపోవడంవల్ల ఇది గాలికి తట్టుకోలేదనే విషయం స్పష్టమవుతూనే వుంది.

అరటిసాగుకు అవసరమైనంత భోగట్టా ఇంతవరకు తెలుసుకున్నాము.

ఇక అరటి ఉపయోగాలు తెలుసుకోవాలి. మ తా ది కర్మల్లో అరటి ఉపయోగాలు తొలుత గుర్తింపతగ్గవి.

మతకర్తవ్య

మన దేశంమీదికి ఎత్తివచ్చిన అలెన్డ్రాండరు ఇచ్చటి మునులు కొందరు ఈ చెట్ల ఫలాలునూత్రమే తిని జీవిస్తూ ఈ చెట్లనీడనే నివాసంగా వుండడం చూసి ఆశ్చర్యపడ్డాడట. అందుచేతనే అరటికి గ్రీకుభాషలో సాపియంటమ్ (జ్ఞానము కలది) అనేపేరు వచ్చిందట.

మనకవులు స్త్రీలతోడలను
అరటిబొందలతో పోలుస్తారు.
కవితాపాకాల్లో ఒకదానిని
కడళీ (అరటి) పాకమంటారు.

మన శుభాశుభకర్మల్లో
అరటి వినియోగం కలదు.
శుభకార్యాల్లో పందిరి స్తం
భాలకు గెలంతో కూడిన అర
టి బొందలు కడతారు. దేవు
ళ్ళకు, వ్రాజ్యులకు, పాకెల్లో,
వినాళ్ళల్లో అరటిపళ్లు ఇస్తారు.

హిందూస్త్రీలు కడళీవ్రత
మని ఒక వ్రతంచేస్తారు. ఈ
వ్రతం భాద్రపద శుక్ల చతుర్ద
శినికాని, కార్తికశుద్ధ చతుర్ద
శినికాని చేస్తారు. ఈ వ్రతం
చేసే స్త్రీలు సాభాగ్యవతులై
చిరకాలం జీవిస్తారని ఫలశ్రుతి.

పురుషులు రెండుసార్లు కళ
త్రవియోగం అయాక మూ
డోపెళ్ళి చేసుకునే గండర్బం
లో ముందు అరటిచెట్టుతో
వివాహకర్మ జరిపించుకుని ఆ
మీద దానిని కొట్టివేసి పిమ్మట

వధువును పెళ్ళాడే ఆచారం
కొన్నితావుల్లో వుంది.

సింగపూరు ప్రాంతపు స్త్రీ
లు ప్రసవానంతరం పదిహేనో
రోజున చేసే స్నానానికి ఇతర
ఆకులతో బాటు ఎండు అరటి
ఆకులుకూడా వేసి కాచిన
నీళ్ళను ఉపయోగిస్తారు.

ప్రసవానంతరం మలయా
లో జరిగే కొన్ని మతకర్మల్లో
తయారుచేసే ఒక పచ్చడిలో
ఇతర పచ్చినస్తువులతో అరటి
పండును కూడా తప్పకుండా
కలుపుతారు. బాలింత ఆ పచ్చ
డిని తిని తీరాలి.

అరటికి మాంత్రికశక్తి ఉం
దని మలయాదేశస్థుల నమ్మ
కం. ఉడుచేలో ఒక చివర
ఒక అరటిపిలకను వుంచుతా
రు. అది దృష్టిపీడాపరిహార
కంగా వుంటుందని వారినిమ్మిక,

ఇక అరటి సాముదాయక
మైన ఓషధీగుణాన్ని తెలుసు
కుందాము.

వస్తుగుణము

అరటి వగరు తీపిరుచికలది.

శ్వాస, దాహము, మూత్రరోగము, మూత్రకృచ్ఛము, ప్రమేహము, అజీసారము, రక్తవికారము, స్ఫోటకము, సోమరోగము హరించును. వీర్యవృద్ధినిచ్చును. చలువ చేయును.

దీని వస్తుగుణమును ధన్వంతరి నిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూ వుంది:

“అరటి యోనిరోషము, అశ్మరీరోగము, రక్తపిత్తము వీటిని నశింపజేయును. శీతలముగ నుండును.”

రసము

రంభాసారం అనగా అరటి రసంగుణాన్ని ధన్వంతరి నిఘంటువు ఇట్లా వివరిస్తూ వుంది:

“అరటిసీఘ్య శీతలముగను మలబద్ధకారిగను చేదుగను నుండును. మరియు నివి దప్పి మంట మూత్రకృచ్ఛము అతి

సారము మేహరోగములు స్ఫోటకములు రక్తపిత్తము అస్థిస్రావము సోమరోగము వీటిని నశింపజేయును.”

“పిత్తములు, రక్తపిత్తములు, రక్తవిరేచనములు, మేహప్రకోపములు, వాతకఫములు, రక్తస్రావములు, రక్తము క్రక్కుకొనుట, మూత్రకృచ్ఛములు, విదాహములు, అజీసారములు, కుసుమరోగములు, అశ్మరీరోగములు దీనిని నేవించిన నశించును” అని వస్తుగుణమహాదధి.

అరటిరసం వగరు రుచిలా వుంటుంది. వీర్యానికి మంచి పటిమ నిస్తుంది. అయితే శీతప్రకృతి కలవారికి వాతం చేస్తుంది. కాకతీరం కలవారికి చలవ చేస్తుంది.

అరటిచెట్టు రసానికి రక్తస్రావరోధక (Styptic) గుణాలు ఉన్నాయి.

అరటి రసంలో టానిక్

అనే పదార్థం వుంది. అది బట్టలమీద పడితే నల్లటి కర్ర అవుతుంది. ఈ కర్ర ఓపట్టాన వదలదు, జ్ఞాతి గుర్రువదలినా అరటికర్ర వదలదని సామెత. వదలక పోవడంచేత బట్టలకు మార్కు వేసుకోవడానికి దీనిని వాడవచ్చు.

అరటి గుజులు ఇతర రసాయనిక పదార్థాలతో కలిపి ఊలు, పట్టు, నూలు, తోలు, కర్ర మున్నగువానికి వివిధ వర్ణాలు అద్దడానికి వాడవచ్చు.

బంకగా నుండే మొన్ని రకాల అరటిరసంలో కరమాపం కలిపి జావాదేశంలో నల్లరంగు ద్రవం తయారుచేస్తారు. చాపలుగా అల్లే వెదురు గున్న బద్దలకు ఈరంగు పూస్తారు.

నార

వృక్షశాస్త్రము అరటినారను గురించి ఇట్లా చెబుతూ వుంది:

“అరటి చెట్లనుండి విలువైన నార దొరకుచున్నది. నారకుఁ గొండ్లప్రదేశములందుఁ బెరుగు చెట్లు శ్రేష్ఠము. నార దీయుటకుఁ జెట్లు వుష్పింపబోవుచుండిగా నటికివేసి, స్తంభములను గొప్పలుగా విడదీసి, మూడేసి అంగుళముల నెడఁబ్బిన విలువున జీత్యేదరు. ఆ చీలికలను నొక నున్నని బల్లకును నొక గత్తికిని మధ్యబెట్టి లాగెదరు. అట్లు లాగుటవలన నా చీలికలలోని నీరును మెత్తని పదార్థమును బోయి నారమాత్రము మిగులును. దీనిని ఎండబెట్టెదరు. ఈ నారలోఁ బాలకాలమునుండి పగ్గములు, కాగితములు, చాపలు చేయుచున్నారు. గాని ఈమధ్య బట్టలుకూడ నేయుచున్నారు.”

అరటినారను చిరకాలంగా ఈదేశంలో కట్టుదుతాడుగా వాడుతున్నారు. దనులు కట్టు

కోడానికి, తమలపాకుతోటల్లో
తీగల్ని ఊతకర్రలకు కట్టడా-
నికి, పూవులు దండలుగుచ్చుకో-
డానికి, మున్నగువానికి విరివిగా
వాడుతున్నారు.

ఈ నారతో ఒకవిధమైన
ముతక కాగితాన్ని తయారు
చేస్తారు.

అరటినారతో కొన్ని ప్రాం-
తాలందు చాపలు అల్లుతారు.

కాని అరటినార అంత
గట్టిది కాదు.

ఫిలిప్పైన్ దీప్తుల్లో ఈ
నారనుండి ఒకవిధమైన బట్ట
తయారుచేస్తారు. అది తేలిక
గా వుంటుంది, దానిని సినిమే
అంటారు.

అరటి ఓషధీగుణం తెలు-
సుకున్నాము. దానిరసం యొ-
క్క గుణాలు, ఉపయోగాలు
తెలుసుకున్నాము. అరటి నా-
రను గురించిన్నీ తెలుసుకు-
న్నాము.

ఇక దాని వివిధభాగాల

వైద్యపారిశ్రామికాది విని-
యోగాలు తెలుసుకోవలసి
వుంది. అరటి భాగాల్లో ఆహా-
రంగా విస్తరించి ఉపయోగిం-
చేవి దవ్వ, పువ్వు, కాయ,
పండు అనేవి నాలుగు. వీటిని
గురించిన వివరణ తెలుసుకోవ-
డానికి ముందు ఆహారంగా
కాక ఇతరవిధాల ఉపయో-
గించే అరటి ఇతర భాగాల్ని-
దుంప. వేరు, బొంద, పట్ట,
ఆకు మున్నగువానిని గురించి
తెలుసుకుందాము.

దుంప

ధన్యంతరి నిఘంటువు అరటి
గడ్డ గుణాన్ని ఇట్లా చెబుతూ
వుంది:

“అరటిగడ్డ చలువచేయు-
ను. బలము నిచ్చును. వెంట్రు-
కలకు హితముగ నుండును.
మరియు పిత్తము కఫము రక్త-
దోషము వీనిని బోగొట్టును.”

దుంప వాతాన్ని చలవను

చేస్తుంది. రూక్షగుణం కలది. రక్తాన్ని శమింపచేస్తుంది. క్రిమి సంహారకమైనది. ఉష్ణరోగ హరమైనది.

అరటిదుంప రసాన్ని కొద్దిగా వెచ్చచేసి చెవిలో వేస్తే చెవి పోటు, చెవినుండి చీముకారుట, చెవిలోని కురువులు తగ్గిపోతాయి.

అరటి దుంపరసంలో పొంగించిన వెలిగారము (Borax) పెట్టుప్పు (Nitre) కరిగించి ఇస్తే మూత్రబద్ధము తగ్గుతుంది.

అరటిదుంపపొడి రక్తహీనతలో, అతిసిరసములో (Cachexia) బాగా పనిచేస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.

వేరు

వేరు పేగుల్లోని క్రిముల్ని సంహరిస్తుంది.

అరటి దుంపమీది నూగు వేళ్ళ రసంలో టూనిన్ అనే

పదార్థం హెచ్చుగా ఉంది. ఈ రసాన్ని జిగట, బంక వీనిలో అయ్యే నత్తురు విరేచనాల్లోనూ; ఆపానమార్గాన్నుండి, మూత్రమార్గాన్నుండి పడే నత్తురు కట్టడానికిన్ని ఇస్తారు. సుఖరోగాల్లో, దుష్ట రక్త రోగాల్లో అరటివేరు రసాయనంగా; లవణరక్తవ్యాధి నివారకంగా (antiscorbutic) వుంటుంది.

అరటి వేళ్ళ రసంలో నెయ్యి, పంచదార కలుపుకుని తాగితే సెగరోగంలో ఉపకారకంగా ఉంటుంది.

అరటి వేళ్ళను కషాయం కాచి మూడునాలుగు తులాల సేవిస్తూ వస్తే సెగరోగాలు తగ్గుతాయి.

అరటి వేళ్ళను ఎండించి చూర్ణంచేసి పుచ్చుకుంటే శవాయి రోగాలు మానుతాయి.

కలరా రోగంలో కలిగే విచాహానికి అరటివేళ్ళ రసం

లో వ్రుక్కిపట్టడంవల్ల శమన కరంగా వుంటుంది.

అరటివేళ్ళ రసంకో కొద్దిగా పంచదార, నేయి వేసుకుని నేవిస్తే విమాలు విరిగిపోతాయి.

దీని వేళ్ళరసం చిన్నజుతువుల పాషాణ (arsenical) విషదోషానికి పరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

అరటివేళ్ళ రసంకో తగు మైన కుంకుమపువ్వు, కొద్దిగా నల్లమందు కలిపి దానిమైన గ్రహణిరోగాల్లో లోనికి ఇవ్వటం జోహారుదేశంలో వాడుక.

జావాలోకూడా వేళ్ళను పైరోగంకో వాడతారు. మలకోశ సంబంధమైన ఇతర రుగ్మలకు కూడా వాడతారు.

జలుబుల్లో, పడి శాల్లో కూడా వేరు వాడతారు.

కుష్టురోగం ప్రారంభంలో శరీరమొద కలిగే మచ్చలకు మలయాదేశంలో వాడే లేపా

ల్లో అరటివేళ్ళకూడా పడతాయి. వెంట్రుకలు రాలువాటును అరికట్టే వైలాల్లో, రెండు రెక్కగూళ్ళ నుండున కలిగే నొప్పులకు వేసే మంనుల్లో ఇవి పడతాయి.

ఆయుర్వేదంలో ప్రసిద్ధమైన భృంగామలకాడి వైలాల్లో అరటివేళ్ళ, మంపల రసం పడుతుంది.

బొంద

అరటిబొంద సాముదాయక గుణాన్ని ధన్వంతరి సిఘులు ఇట్లా చెబుతూవుంది:

‘అరటిబొందె వగరుగన, శీతలముగన, గురువుగను నుండును. దప్పి, మంట, రక్తపిత్తము వీటిని బోగొట్టును కఫము, అగ్నిమాంద్యము వీటిని జేయును.’

అరటిబొందను పృథక్కరణంచేసి అందులోని పదార్థాలను శాస్త్రవేత్తలు ఇట్లా

పేర్కొంటున్నారు:

	సూచిక
ఆర్థిక ...	94 6
ప్రాటీన్లు ...	0 4
కొవ్వు ...	0 1
కరిగిపోయే కా }	2.8
స్పృహైడ్రేట్లు }	
నార ...	1.3
బూడిద ...	0 8

గల కొట్టివేసిన తరువాత అరటి బొండ్లను కొన్నిప్రాంతాల్లో పండులకు ఆహారంగా పెడతారు.

ఈ బొండ్లసాన్ని కాంబోడియా దేశస్థులు గ్రహణి, అతిసార రోగనివారణకు వాడతారు; జావాదేశస్థులు ప్రసవానంతరం రక్తస్రావాన్ని కట్టడానికి ఉస్తాదు.

అరటి బొండ్లలోని సెల్యులోస్ ను ఒకవిధమైన కృత్రిమపు పట్టును తయారుచేయుటానికి పరిశోధించి ఉస్తాదు.

బొండ్ల సాగును కాగితా

న్ని తయారుచేయుటానికి వాడిచూచారు. కాగితం తయారైంది కాని అంతబాగాలేదు. మన తోలుబొమ్మల ఆటవలె జావాలోవున్న ఎయింగ్ ఆటకాడు ఆటసమయంలో తన బొమ్మల ఉత్పాదకరలు గుచ్చడానికి ఆరటిబొండ్లను ఉపయోగిస్తాడు.

అరటి బొండ్లను తుండ్లుగా నరికి ఆరుబయట ఉత్పాదనమయిల్లా మంటపావ్యులకు, నిప్పుగూళ్ళకు మలయామున్నగు తావుల్లో ఉపయోగిస్తారు.

సయాములో అరటిబొండ్లను పంచదారను శుద్ధిచేయుటానికి వాడతారు.

నీటి బోదెలకు అడ్డుకట్టలుగా బొండ్లు వేస్తారు.

ఈ బొండ్ల, పట్టల రసము సామువిషాన్నికూడా విరిచినేస్తుందంటారు.

పట్ట

అరటి బొందలమీది పచ్చి డిప్పలు ఏనుగులకు ప్రియమైన ఆహారం. ఈ ఆహారం వాటి మదాన్ని తగ్గిస్తుందని చెబుతారు.

బొంద డిప్పలతో (పచ్చివానితోనూ, ఎండువానితోనూ) చక్కని విస్త్రుత తయారుచేస్తారు. పచ్చిడిప్పల విస్తరిలో భోజనం మేహశాంతిని చేస్తుంది. ఈ విస్తరి ఎంతటి వేడిపదార్థాన్నినైనా త్వరగా చల్లారుస్తుంది. చాలా శుచిగా ఉంటుంది.

నల్లమందు మోతాదు ఎక్కువ కావడంచేత మత్తుగా పడిఉండే పిల్లలకు అరటిపట్ట, ఆకురసం తరుచు ఇస్తాడు.

అరటిపట్టరసం ఒకబొమ్మ గ్రహించి అందులో ఒక బొమ్మ నేయి కలుపుకుని రంగు రించి తాగితే విరేచనాలు అవు

తాయి—అని ఒకరు వ్రాస్తున్నారు.

అరటిపట్ట రసంతో సుద్ద కలిపి తాగితే కుసుమరోగం తగ్గుతుంది.

బొందలమీది ఎండు డిప్పలను పొడుంపొత్తులుగా, మూలికలు ఉంచుకునే తొడుగులుగా ఉపయోగిస్తారు.

ఈపచ్చిడిప్పలు గులాబిపువ్వులు మొదలయినవి ఎంతగాదప్పలో ఏనా వాడిపోకుండా వుండేటందుకు పొత్తులుగా వాడతారు.

దేవతా విమానాలు, పెళ్ళి పాలకీలు మొదలయినవానికి పుష్పాలంకరణం చేసేటప్పుడు అడుగున ఈ పచ్చిడిప్పలుంచి పైన పువ్వులు నుడతారు.

ఆకు

అరటిఆకు అన్నము తినడానికి చక్కగా ఉపయోగిస్తుంది. ఈ విషయంలో దీసికె

సాటివచ్చేది ప్రకృతిలో మరి ఒకటి లేదు. అరటి విస్తరిలో భోజనం త్రిదోషహరము, ఆరోగ్యకరము. కాగా కేవలం ఆకులతోనూ పెంచే అరటిరకాలు ఒకటిరెండు ఉన్నాయి.

‘మొగి విరిసి కఱకుగూడక, పగులక, వెడలుపును నిడుపు బసిమియు గల లేజగు రరటాకులు’ అని శ్రీనాథకవి సార్వభౌముడు వీనిని గురించి ప్రస్తావించి ఉన్నాడు.

అరటి ఆకులో భోజనగుణాన్ని వస్తుగుణమహోదధి ఇట్లు వివరిస్తూవుంది: “అరటి ఆకులో భుజించుట మనసునకు నిక్కిలి ఆనందమును, ఉల్లాసమును చేకూర్చును. జ్వర, క్షయ, శ్వాసకాశ, శ్లేష్మ, పైత్య రోగములను శ్లేష్మవాతములను శమింపజేసి జఠరాగ్నిదీపనమును వీర్యపుష్టి నాయుర్బలారోగ్యకాంతల నిచ్చును. రుద్యమై, ప్రశస్తమై,

విషరోషహరమై యుండును.”

పచ్చి, పండు, ఎండు ఆకులతో దోన్నెలు కడతారు.

అన్నము మొదలయిన ఆహార పదార్థాలు మూటకట్టుకోవడానికికూడా ఆకు బాగా ఉపయోగిస్తుంది.

కొన్నితావుల్లో చేపల్ని అరటి ఆకుల్లో చుట్టి వండుతారు.

పొక్కులు పొక్కివున్న చర్మమీదవేసి కట్టడానికి అరటిఆకు శుచిగా, ప్రశస్తంగా వుంటుంది.

మొవ్వఆకులు ముడే పొక్కులమీదవేసి కడతారు. చల్లదనం కలిగించడానికి కాయలబొబ్బలమీద కప్పతారు.

ముదర ఆకులు రోగగ్రస్తమైన నేత్రాలకు ఆకుపచ్చరంగునిచ్చే అచ్చాదనంగా వాడతారు.

అరటి ఆకు ముక్కలను నుదుటిమీద వేసి వుంచితే

తెలనొప్పులు తగ్గుతాయి.

కట్టుక కట్టెటప్పుడు మందుల మీద కప్పుగా అరటిఆకు ముక్కలు వాడతారు.

తడి అరకూడని కట్లమీద అరటి ఆకులు దొంతరగా వేసి కడతారు.

అరటి ఆకుల్ని ధర్మవైద్య శాలల్లో gutta percha tissue కు బదులుగా గాయాలమీద కట్టలకు వాడతారు.

మందు వేసవి ఎండలో బయట తిరగవలసినవారు నెత్తి మీద చిన్న అరటిఆకు వుంచుకుని దానిమీద తెలపాగా మట్టుకుంటే తేలికగా వుంటూ ఎండదెబ్బభయం లేకుండా చేస్తుంది.

అరటిఆకు ఎటువంటి శూలల్ని ఏదా హరిస్తుంది.

సయాముదేశంలో సిగరెట్లను అరటి ఆకులతో చుట్టుతారని ఒకరు వ్రాస్తున్నారు.

ఈ ఎండు ఆకుల్ని క్రొను

పేపరుకు బదులుగా వాడతారు.

ఎండు అరటి ఆకులతో (సొరుగుతో) తాత్కాలికంగా గుడిసెలు, దళు మొదలయినవి కట్టుకుంటారు.

అరటి ఆకు కాల్చగావచ్చే బాగ్గునుసిని బంగారాన్ని నాణ్యంచేయడానికి వాడతారని న్యూబోల్డు వ్రాస్తున్నాడు. గీటురాయిమీద మంచి బంగారంతో గీస్తారు. దానిపక్కను నాణెంచూడవలసిన బంగారంతో గీస్తారు. అరటిఆకు మసి బాగ్గుతో బాగా కలయ నొక్కిన మైదాన్ని ఆ గీటురాయిమీద దొర్లిస్తారు. రాయి బాగా నలుపెక్కి బంగారంలో తేజాలువుంటే తెలియచేస్తుంది. ఈపద్ధతి మలాకాలో బాగా వాడుకలో వుండటం.

బూడిద

ఆకు మసినిగురించి ఈవిధ

ఉపయోగం తెలుసుకున్న సం దర్భంలోనే అరటిబూడిద వివి ధోపయోగాలు తెలుసుకోవ డం సముచితమై ఉంటుంది.

అరటిచెట్టును సమూలం ఎండించి కాల్చి బూడిదచేస్తారు. ఆ బూడిదను నీళ్ళలో కలిపి వడపోస్తారు. ఆవిధంగా తయారైన టౌరడ్రవంలో పొటాష్ సంబంధమైన ఖనిజలవణాలు వుంటాయి. ఈ ద్రవాన్ని ఉత్తర వంగదేశంలో కూరల వంట శంలో వాడతారు. ఆప్లుత్వం తగ్గించి శీతాదవ్యాధి (Scurvey) నివారకంగా (antiscorbutic) పనిచేస్తుంది. ఆ ప్రాంతంలో ఉప్పు కొనుక్కోలేని పేదవాళ్ళు కూరలు మొదలయిన వంటకాల్లో రుచికి ఈ ద్రవాన్ని వాడుకుంటారు. ఈ ద్రవం ఆప్లు పిత్తాన్ని తగ్గించడమే కాక గుండెమంటను, కడుపునొప్పి (Colic) ని కూడ తగ్గిస్తుంది.

అరటిలో పొటాష్ విస్తరించి ఉంది. బొందలోనే కాక పండుమీది తొక్కలోకూడా పొటాష్ వుంది. పండుతొక్క, అరటిదంటు, కాడ మున్నగు వానిని కాల్చగా వచ్చినబూడిదలో సగానికిసగం పొటాష్ వుండడం ఎల్లిన్ అను శాస్త్రవేత్త కనిపెట్టాడు.

అరటి ఆకులు, దంటులు కాల్చగావచ్చే బూడిదను ఈ దేశంలో బట్టలు ఉరకడానికి, రంగులు అద్దడానికి, మందుల్లో, ఉప్పుకుబదులుగా, చేలకు ఎరువుగా వాడతారు. ఈ బూడిదలో పొటాష్ భాగ మే హెచ్చు.

అరటి బూడిద టౌరగుణం (alkaline) కలది.

అరటిపట్ట, ఆకు వీనిని ఎండించి కాల్చి తయారుచేసిన బూడిదను నీటిలో కలిపి మోతాదుగ తాగిస్తే గుండెబబ్బలు తగ్గుతాయి.

అరటి సొరుగును కాల్చిన
మసిని వస్త్రభాలిలము చేసి
తేనెతో ఇస్తే వికారము,
వాంఛి కట్టుతుంది.

ఎండు అరటిఅకులు కా
ల్చిన బూడిదలోనుండి తీసిన
తొరమున్నూ, పసుపు చూర్ణ
మున్నూ కలిపి పైకిరాస్తూ
లోనికి సేవిస్తూవస్తే బొల్లి
తగ్గుతుంది.

ఈ తొరాన్ని నీళ్ళతో కలు
పుకుని తాగితే మూత్రబంధము
పోతుంది; శూలలు తగ్గుతాయి.

అరటి ఆకు, పట్ట, పండు
తోక్క మున్నగునవి కాల్చిన
మసి వంగడేశంలలో రంగుల
అద్దకంలో వాడతారు.

అరటిపండు తోక్కల
మసిని తోళ్ళు పడునుచేయడా
నికిన్నీ, తోళ్ళకు నల్లరంగు
చేయడానికిన్నీ వాడతారు.

తొరగుణాంకల ఈ అరటి
బూడిదను లోనికి సేవిస్తే మా
నవ రక్తానికి తొరగుణాన్ని

యిచ్చి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడు
తుంది.

గింజ

నేడు విరివిగా సాగు అవు
తూవున్న అరటితోమనం గింజ
ల్ని అంతగా చూడము. కొన్ని
రకాల బొంతెఅరటితో గింజలు
వుంటాయి. గింజలు బాగా
వుండే కొన్ని అడవి అరటి
రకాలు ఉన్నాయి. కావున
ఈ గింజల ఉపయోగమున్నూ
తెలుసుకోవడం అవసరం.

సాగులో వుండే అరటి
గింజలు వేటికికాని ఇప్పుడు
సాతితే మొలకెత్తే గుణం
లేకుండా వుంది.

అరటిగింజల నిజరసం ఉడ
రయొక్క ఉద్రిక్తతను తగ్గి
స్తుంది. ఈ గింజలు నూరి
తయారుచేసిన పలుచని ముద్ద
కొద్ది కడుపుఉబ్బరముతో కూ
డిన ఆతిసారాన్ని, జలుబుల్ని
తగ్గిస్తుంది.

ఇక ఆహారంగా ఉపయోగించే అరటిభాగాల ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాము. ఆహారంగా ఉపయోగించే అరటిభాగాల్లో పువ్వు మొదటిది, పువ్వు తరవాత దవ్వ, కాయ, పండు. ఈ క్రమాన వీని ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాము.

పువ్వు

కూరగా ఉపయోగించే పూవులలో అరటిపువ్వు మనకు బాగా పరిచితమైనది.

అరటిపువ్వు నిర్మాణం అతి విచిత్రమైనది. పైన ఎర్రటి డిప్పలు, లోన లేత అరటికాయ పిండెలు ఉంటాయి. ఈ లేత అరటికాయ పిండెల్ని తింటే రక్తం శుద్ధమవుతుంది.

అరటిపువ్వు కొద్దిపాటి వగరు దుచిలో ఉండును.

• ఓషధి గుణము

అరటిపువ్వు సామాన్య గుణాన్ని వస్తుగుణమహోదధి

ఇట్లా చెబుతూవుంది: "జ్వరములు, జ్వరాతీసారములు, రక్తాతీసార గ్రహణులు, కృమి రోగములు, రక్తపిత్త వ్యాధులు, వాతవ్యాధులు, పిత్త వ్యాధులు, మేహప్రకోపములు మొదలయిన వీకూర భుజించుటచేత నుపశమించును."

ధన్వంతరినిఘంటువు అరటి పూవుల సామదాయక గుణాన్ని ఇట్లా వివరిస్తూ వుంది:

"అరటి పూవులు జిగటగను, మధురముగను, వగరుగను, గురువుగను, మలబద్ధకారిగను, చేదుగను నుండును. అగ్నిదీపనమును జేయును. వాతమును బోగొట్టును. ఉష్ణ వీర్యముగలవి. మరియు రక్తపిత్తము, క్షయము వీటిని హరించును."

పుష్కరణం •

అరటి పువ్వును పుష్కరణం చేసి శాస్త్రజ్ఞులు అడలి పదార్థాలను ఇట్లా నిరూపిస్తూ

ఉన్నారు:

	నూటికి
అర్ధగ్రామ ...	90.22
మాంసకృత్తులు	1.45
కొవ్వు ...	0.19
నార ...	1.93
కార్బోహైడ్రేట్‌లు	5.00
ఖనిజములు ...	1.21
ప్రవాళము ...	0.034
భాస్వరము ...	0.048
ఇనుము ...	0.12
పౌష్టిక శక్తి ...	27.5

• నంటకాల్లో

ఆవపెట్టిన అరటి పువ్వుల కూర ఇంచుమించుగా పసన పొట్టు కూరలాగున ఉండును.

అరటిపువ్వులోని లేతభాగములతో పచ్చడి చేస్తారు. దీనికి ఇంచుమించుగా కొబ్బరి పచ్చడి రుచివుంటుంది.

కూరకు, పచ్చడికే కాకుండా వడియాలు పెట్టడానికి కూడా అరటిపువ్వును ఉపయోగిస్తారు. అరటిపువ్వు నడియా

లు మంచిరుచిగా ఉంటాయి. ఈ వడియాలు 'క్వాసర్వాధులను, కృశత్వమును, కఫరక్తాతిసార రోగములను ఉపశాంతి నొందించునని' వస్తుగుణ మహోదధి.

దీని కూర మధుమేహ (Diabetes) రోగులకు పథ్యకరమైనది.

అరటిపూవుల అరిసేవనము అజీర్ణాన్ని, మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది.

• కైద్యోపయోగాలు •

లేత అరటిపువ్వులు శుక్ల నష్టవ్యాధిలో, సెగరోగంలో గుణకారిగా ఉంటాయి.

అరటిపువ్వు రసంలో బంధుజీవక (Ixora) వేళ్ళను అరగలేసి నాలుక పెడవులు మున్నగు వాని పగుళ్ళకు వాడతారు.

• టాన్సిస్సుకు •

ఈ పూవులోని లోపలి లేతభాగాన్ని శకునమని గోదావరి మండలంలో అంటారు.

గొంతు కండల వ్యాధితో (Tonsils) బాధపడే పిల్లలకు కాని, పెద్దలకు కాని ఈ శకునం రోజూ ఒకటి పరగడవున నలభై రోజులు తినచేస్తే మంచి గుణకారిగా ఉంటుంది. టాన్సిల్స్ వ్యాధికి ఆయుర్వేద వైద్యం పేర్కొనే కషాయపు నరుకుల్లో అరటిపువ్వు కూడా ఒకటి.

* శ్రీవ్యాధుల్లో

అరటిపువ్వు రసంలో పెరుగు కలిపి ఇస్తే రక్తగ్రహణి రోగం తగ్గుతుంది. శ్రీలకు కలిగే ఋతురక్తం యొక్క అతిస్రావానికి (Menorrhagia) కూడా ఇది మంచిమందు.

శ్రీలకు కలిగే ముట్టుకుట్టు (Dysmenorrhoea) వ్యాధిలో కూడా ఈ ప్రక్రియ పనిచేస్తుంది.

మోతాదు పూటకు మూడు, నాలుగు టేబులు,

దూట

అత్తాలు విడవడం పూర్తి అయ్యాక తినడానికి గ్రహించే మొదటివస్తువు పూచ్చి. గెల కొట్టివేసిన చోడనే తినడానికి గ్రహించే మొదటి వస్తువు దవ్వ. కాబట్టి పువ్వు అయినాక దవ్వగంతి ఎత్తుకుందాము. దవ్వనే దూట అనికూడా అంటారు.

వంటకాల్లో *

అరటిదూటను కూరగాను, పచ్చడిగాను చేసికొని తింటారు. పెసరపప్పు మొదలయినవానిలో కలగలుపు కలిపి పప్పుకూరగా వండుకోవచ్చు. లేదా ఆవపెట్టికాని, రవపులుసు పెట్టికాని కూరవండుకోవచ్చు. పులుసుపచ్చడికాని, మజ్జిగపచ్చడికాని చేసుకోవచ్చు.

ఏవిధమైన పచ్చడికైనా చిన్నముక్కలుగా తరిగి పచ్చి

దే వాడతారు. కూరకునూ
త్రం ఉడికిస్తారు. అరటి పిలకల
లేత మొవ్వులుకూడా కూరకు
వాడడంకద్దు. కాని దూట
కూర దుచి వానికి రాదు.

• వాటి గుణము

దీని కూరలుకాని, పచ్చళ్లు
కాని మిక్కిలి సలవచేస్తాయి.
కాబట్టి మేహతత్వము కలవా
రికి, ఉష్ణప్రకృతికలవారికి ఇవి
పథ్యకరమై ఉంటాయి.

అరటి దూటను పెసరపప్పు
తో వండుకొనితంట ఉష్ణవ్యా
ధులు హరిస్తాయి.

అరటిదూట వంటకంపచ్చి
ది కాని, వండినదికాని (అనగా
పచ్చడికాని, కూరగాని) మూ
త్రాన్ని బాగా జారీచేస్తుంది.

దూట కఫహరమైనట్టిది.
వారి పిత్తవ్యాధుల్ని ఉపశ
మింపచేస్తుంది.

• రాళ్ళను నెట్టుతుంది

అన్నాధరువుల్లోనూ, నం
జాళ్ళలోనూ అరటిదూట వా

డకం ఆరోగ్యకాములు అభిల
షింపతగ్గది.

మూత్రపిండ మూత్రాశ
య వ్యాధులతో బాధపడే
రోగులకు ఈ దవ్వ కూర,
పచ్చడి మేలుచేస్తాయి.

ఈరాడు బియ్యంకో రాళ్లు
ఎక్కువగా వుండడంచేత నేటి
తిండితో రాళ్ళు ఎక్కువగా
లోనికి పోతున్నాయి. లోనికి
పోయి ఉన్న ఇట్టి రాళ్ళను
బయటికి నెట్టివేయడానికి అరటి
దూటలోని నార, ఇతరపదా
ర్థాలు ఎంతగానో ఉపకరిస్తా
యి. ఉదరస్థమైన తలవెంట్రు
కలను అరిగించివేయడానికి
నేరేమపండు ఎట్లా గమర్థ
మైందో ఉదరస్థమైన చిన్న
చిన్న రాళ్ళను బయటికి నెట్టి
వేయడానికి అరటిదూట అట్లా
గమర్థమైంది. కాబట్టి అరటి
దూట వంటకాలు అప్పుడప్పు
డు తింటూవుండడం మంచిది.

• పృథక్కరణము

అరటిదూటను పృథక్కరణంచేసి శాస్త్రవేత్తలు అందరి పదార్థాలు ఈపాళ్ళలో ఉన్నాయని చెబుతున్నారు:

	నూటికి
ఆర్బిత ...	88.26
ప్రాటిన్లు ...	0.48
కొవ్వు ...	0.05
నార ...	0.76
కార్బోహైడ్రేట్లు	9.84
ఖనిజములు ...	0.61
కాల్షియము ...	0.009
భాస్వరము ...	0.005
ఇనుము ...	1.06
పాష్టెక శక్తి ...	41.7

• వైద్యోపయోగాలు

దవ్వను తలమీద వేసి కడితే వేడి తగ్గుతుంది.

గంజాయి సంబంధమైన మత్తును విరిచేయడంలో అరటిదూట రసం ఆమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

• పశువుల ఆహారంగా •

అరటి దూటను ఏనుగుల మదాన్ని ఆణచడానికి ఆహారంగా ఇస్తారు. పాడిపశువులకు దూటపెడితే బాగా పాలిస్తాయంటారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో అరటిమంప ముక్కలు కూడా పశువులకు పెడతారు. ఈ మేలవల్లకూడా పాడి పశువులు ఎక్కువ పాలిస్తాయట. అరటిపిలకల లేత మొవ్వులు ఆవులు, గేదెలు మున్నగువానికే కాక గొట్టెలకుకూడా పెడతారు. ఈ సందర్భంలో పడమటి గోదావరి జిల్లాలోని ఒక అనుభవజ్ఞుడు చెప్పిన ఈ మాటలు పరిశీలించదగి ఉన్నాయి. “పాడి ఆవులకు అరటి ఆకులు విరివిగా పెట్టి చూచాను. పాలు ఎక్కువయ్యాయి కాని కాచేటప్పుడు ఆపాలు విరిగిపోతూవచ్చాయి. ఆకులు పెట్టక ఒక్క అరటిదూట మాత్రమే పెట్టిచూచాను. ఈ

తిండివల్ల పాలు ఎక్కువయ్యాయి. ఆకులు విస్తరించి తిన్న పుటివలె ఇప్పుడు కాచేటప్పుడు పాలు విరిగిపోలేదు.” ఈ అనుభవంవల్ల పాడిపశువులకు అరటిఆకులకంటే అరటిదూట మంచి ఆహారమని తేలుతూ వుంది. ఈ సందర్భంగా ఇంకా పరిశోధన చేయడం అవసరం.

కాయ

దుంపకూరలవలె నిలవకు ఆగే కూరకాయల్లో అరటి ఒకటి.

* వంటకాల్లో

అరటికాయను కూరకు, పచ్చడికి వాడతాము. ఈ సందర్భంలో ‘కూరదినసులు’ అను గ్రంథంలో గోతటి జోగిరాజు గారు ఇట్లా వ్రాస్తున్నారు:

“అరటికాయలను చప్పియిగురుకూరగా గాని; పులుసు, ఆవపెట్టిగా; పప్పుకూరగాని వండి తినవచ్చును.

బిల్లలుగ తరిగి చమురులో గరగరలాడునట్లు నేచి తినవచ్చును. బజ్జీలుగగూడ తయారు చేయవచ్చును. కమ్మలో పెట్టి కాల్చి చప్పిడిపచ్చడిగాని, పులుసుపచ్చడిగాని, పెరుగుపచ్చడిగాని చేయవచ్చును. ముక్కలను పులుసులో వేయటము గలదు.”

పులుసులో వేసివి సాధారణంగా దోరకాయ ముక్కలు వండింటాయి. బాగా ముదిరిన అరటికాయలను కాల్చి ఒలిచి కూర్చిన పదార్థంలో పులిహోర తయారుచేస్తారు. ఇది చాలా రుచిగా వుంటుంది.

అరటికాయలతో ఇంకా పలు రకాల వంటకాలు చేయవచ్చు.

ఈ కాయల పై చెక్కు తీసి వేసి లోని పదార్థాన్ని రుబ్బు రోటిలో మెత్తగా రుబ్బి అట్లుగా పోస్తారు. రొట్టెలుగా చేస్తారు.

ఈ గ్రంథకర్త వ్రాసిన

‘కాయకూరలు’ అను గ్రంథం లో ఈ సందర్భమైనది మరి కొంత భోగట్టా కలదు. ఈ తూహలం కలవారు అందు చూడవచ్చు.

అరటికాయ సామాన్య గుణాన్ని ధన్యంతరినిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూ వుంది:

“లేత అరటికాయ శీతల ముగను, మధురముగను, వగరుగను, రుచిగను, పుల్లగను నుండును. పిత్తమును బోగొట్టును.

ముదిరిన అరటికాయ వగరుగను, చేదుగను, మలబద్ధకారిగను, రూక్షముగను, శీతలముగను, పథ్యకారిగను నుండును. మరియు నిది మేహము, విత్తాతిసారము, అర్చన్పు, పిత్తరక్తము, దిప్పి, జ్వరము, కఫము వీటిని నివర్తింపజేయుట యేగాక అగ్నిదీపనము వారిము వీట్లను సహా గలుగజేయును.”

పృథక్కరణం •
అరటికాయను పృథక్కరణం చేసి అందలి పదార్థాలు ఈవిధంగా ఉంటాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు:

	నూటికి
ఆర్చి	... 73.35
ప్రాటీను	... 1.05
కొవ్వు	... 0.081
కార్బోహైడ్రేట్లు	24.791
ఫైబ్రుస్ పదార్థాలు	0.72
కాల్షియము	... 0 01
భాస్వరము	... 0 03
ఇనుము	... 0 50
పొష్టిక శక్తి	... 66 2

విటమినులు •

అరటికాయలోని విటమినుల విషయంగూడా కొంత ప్రత్యేకం. పలుమందికి తెలియజేయదులలో ఉన్న విటమినులలో ఎ విటమిను పాలు ఎక్కువ. దానితరువాతి సి విటమిను, దానికి తగ్గించి బి విటమిను ఉన్నాయి. రుద్ర అనువారు

1936 లో ప్రచురించిన ఒక గ్రంథంలో బాగా పండిన అరటిపండులోకంటే పచ్చి అరటికాయలో పది రెట్లు ఎక్కువ సి విటమిను ఉండవచ్చునంటున్నారు.

• వంటకల్ల

అరటి కాయలో నూటికి సుమారు డెబ్బయివదుపాళ్ళు నీరు, ఇరవై రెండుపాళ్ళు కార్బోహైడ్రేట్లు ఉన్నాయని తెలుసుకున్నాము. పచ్చిస్థితిలో ఈ కార్బోహైడ్రేట్లు గంజి పిండి పదార్థాలుగా వుంటాయి. పండినస్థితిలో ఇవి మధురపదార్థాలుగా మారుతాయి. కూర అరటికాయలలోని గంజి పిండిపదార్థం వంటకల్ల జీర్ణకోశం అరిగించుకోగల స్థితిని పొందుతుంది,

• ఆవులపదాలు

నీరు, కార్బోహైడ్రేట్లు కాక అరటిలో నూటికి ఒక వంతు కొవ్వుపదార్థం, రెండు

వంతులు సుమారుగా ప్రొటీన్లు ఉన్నాయి. సిట్రీక్, బుటిరిక్ (Butyric) ఆమ్లములే కాక ఆమ్లలవణాలుకూడా ఉండడంచేత ఇందులో గుచికరమైన ఆమ్లత్వముకూడ కలదు.

ఉర్ల గడ్డలో •

ఆహారంగా అరటికాయ బంగాళాదుంపతో దీటువస్తుంది. కాలరీల విలువవిషయంలో ఈకాయ ఉర్ల గడ్డకంటే గునాధికమైనదని చెప్పవచ్చు.

కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు మున్నగు ఆహారపదార్థాల పాళ్ళు ఈ కాయలో లెక్కగానే వున్నాయనవచ్చు. ఈవిషయంలో దీనిని బంగాళాదుంపలతో పోల్చవచ్చు. సాముదాయకమైన ఆహారపుష్టి విషయంలో మాత్రం ఇది బంగాళాదుంపకంటేకూడా మేలై ఉంటుంది. 'ముదిరిన యరటికాయ పాష్టికశక్తిలో కొంచె మించుమించు కండ,

చేతు మొదలగు దుంపకూర లతో సమానముగ నెంచ వచ్చు"నని శ్రీ గోపీతి జోగి రాజుగారు వ్రాస్తున్నారు.

● వరిఅన్నంతో

అరటికాయ ప్రశస్తిని ఈ విధంగా వ్రాసిన శ్రీ జోగిరాజు గారే దాని కూరనుగురించి ఇట్లు ఒకవిధంగా వ్రాస్తున్నారు:

"ఇందు మాంసకృత్తుల పరిమితి మధ్యము. ఖనిజములు చాలతక్కువ. ఎ.బి.సి. విటమినులు స్వల్పముగ నుండును. బి మాత్రము ఇతర కూరగాయ జాతులలోకంటె హెచ్చు. కాని ముదురుకాయలందు దుంపజాతులందు వలెనే పిండిపదార్థము హెచ్చుగ నుండుటచే వీనికూర త్విణాధాన్యముల యన్నము, రొట్టె మొదలగు వానికి బదులుగ నుపయోగించ దగిన కాని సామాన్యపు కాయకూ

రలవలె ప్రయోజనపడదు. ఐనను లేతకాయల కూరను మాత్రము కాయకూరగ నెంచవచ్చును."

లోకంలో వాడుక ●

వరి అన్నానికి బదులుగానే కాని వరిఅన్నంతో అరటి కాయ కూరను తీసుకోకూడ దన్నది శ్రీజోగిరాజుగారి అభిప్రాయంగా కనిపిస్తూ వున్నది ఈ అభిప్రాయం లోకంలోని వాడుకకు కొంతవరకు విరుద్ధమైనదిగా వుండనక తప్పదు.

అన్నం తినడానికి ముందు కాని, అన్నంతో కాని, అన్నం తిన్నవెంటనే కాని అరటిపండు ను తినవద్దని మన పెద్దలు నిషేధించి ఉన్నారు. ఇట్టినిషేధం కాయపట్ల వారు చెప్పారనడానికి వీలు అంతగాలేదు.

అరటికాయ కూరను వరి అన్నం తినే ప్రాంతాల్లో మనదేశంలో అనాదిగా విరివిగా వాడుతున్నారు. గంధర్వ.

ఇలలో అరటికాయ కూర వండడం రివాజు. నూగుమం దికి పాతక కాయల కూర సరిపో తుండనే అంచనా ఒకటి వ ర్పాటై ఉంది.

కొన్నిరోగాల్లో అన్నంతో బాటు అరటికాయ కూరను కూడా ఈయడం పథ్యవియమ మై ఉన్నది.

• కొన్ని మెలుకువలు

కాబట్టి వరిఅన్నం తినేవారు అరటికాయను కూరగా వాడేవిషయంలో అంత సం దేహింపవలసిన పనిలేదు. కాని దీనికూర విషయంలో ఆరోగ్య కాములు అవలంబింపదగ్గ మెలుకువలు కొన్ని ఉన్నాయి. ఆ మెలుకువలు వహిస్తూ దీనిని నేవించడం మంచిది.

అరటికాయ అప్పటికప్పుడు చెట్టును కోసినదానికంటె నాలుగైదురోజులు నిలవ ఉన్నది కూరకు శ్రేష్టమై ఉంటుంది. వంకాయ తోటలో

నిది, అరటికాయ బజారులోది. కూరకు మంచిదని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

కాస్త నిలవకాయలను కూరకు వాడుతూ, కూరను మోతాదుగాను, బాగా నమిలిస్తే తింటే వరిఅన్నంతోపాటే అరటికాయ కూర ఏమీ చెరుపు చేయదు. నూగుగురికి పాతక కాయల కూర సరిపోతుండని సంతర్పణవంటవారి అంచనా. అనగా ఒకకాయకూర నలుగురికి సరిపోతుండని. సంతర్పణల్లో కూరలసంఖ్య, పచ్చళ్ళ సంఖ్య ఎక్కువై ఉంటుంది. కాగా ఆ అంచనా సరిపోతుంది. ఇండ్లలో ఒకే ఆదరువు వినప్పడు ఒకకాయ కూర ఇద్దరికి నూత్రమే వాడినా అంతసెబ్బరి లేదని గ్రహింపనగును.

తయారైన కూరముక్కలను బాగా నమిలి తినాలి. బాగా నమిలి తినిన అరటి

పదార్థాన్ని జీవరసం సులభం గానే జీర్ణంచేస్తుంది. కాయ ను ముక్కలుగా తరిగి వండిన కూరకంటే కాయను కాల్చి చేసినపచ్చడి సులభంగా అరుగుతుంది.

* మునుగు, లేతకాయలు

అరటికాయలకూర నేటి ప్రజలు సాధారణంగా అనుకునేటంత చెడ్డదికాదని తెలుసుకున్నాము. అయితే కూరకు మునుగుకాయలకంటే లేగివించివి. పచ్చడి, పులిహోరమున్న గునవి చేసుకోవడానికి మునుగుకాయలు వాించివి.

లేత అరటికాయల కూర అతిమూత్రాన్ని తగ్గిస్తుంది. గ్రహణి, సంగ్రహణులను కట్టించింది. నోటినుండి రక్తంపడే జబ్బును నయంచేస్తుంది. నేత్రవ్యాధుల్లో, క్రిమిరోగాల్లో లేత అరటికాయల వంటకాలు పథ్యకరమై ఉంటాయి. ముదురు అరటికాయల కూర

కొద్దిగా వాతాన్ని, శైత్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కాగా కాక తల్వం వారికి మేలుచేస్తుంది.

స్త్రీల చెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట జబ్బుల్లో ఈ అరటికాయ కూర పథ్యకరమై వుంటుంది.

లేత అరటికాయ కూర గ్రహణి, అతిసార రోగాల్లో హితకరమై ఉంటుంది.

అతిసార విరోచనాలు కట్టిన తరవాత నీరసాన్నుండి రోలుకోవడానికి అరటికాయల కూర బాగా ఉపయోగిస్తుంది.

విరుగుడు *

అరటికాయకూర మంచి బలకరమైనది. ఐనప్పటికీ అతిగా తినకూడదు. అతిగా తినడంవల్ల విరేచనబద్ధకం కలుగుతుంది; అజీర్తి చేస్తుంది. అరటికాయ అతినేవన గుబుంధమైన దోహలను తగ్గించడానికి నేయకాని, నువ్వుచెట్టును కాల్చి సిద్ధంచేసిన తొరంకాని విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

• కై ద్మః యో గ లః

అరటికాయ చలవ చేసి మలముతో పడెడు చీము మొదలయిన వానిని కట్టెడు గుణము కలిగి వగరుగా ఉంటుంది.

పచ్చి అరటికాయలను ఉడికించి పెరుగుతో కలిపి కొద్దిగా పంచదారీ కాని, ఉప్పుకాని తేసి ఇస్తే అతిసారము, గ్రహణి తిగ్గుతాయి. ఉడికించిన పచ్చి అరటికాయను ఊరికే తిన్నా గ్రహణి కట్టుతుంది.

పచ్చి అరటి కాయతో తయారైన చారు (Soup) అతిసారరోగంలో వరణీయమై ఉంటుంది. ఇతరమైన మందులకు లొంగని రక్తగ్రహణిలో కూడా అది వాడతగి ఉంటుంది.

పచ్చి అరటికాయకు తొక్కలుతీసి రోని పదార్థాని తురిమి ఎండించి (Torrefying) మామూలు కాఫీకి బదులుగా వాడవచ్చు.

లేత అరటికాయ రసాన్ని కీళ్ళవారిపు జ్వరాల్లో, చర్మోత్పతేజవితమైన నాంక్రమిక (Dengue) జ్వరంలో ఇస్తారు.

లేత అరటికాయ ఊపిరి తిత్తులను కి రక్తము కాగుట (Haemolysis) మధుమేహ (Diabetes) రోగులకు పథ్యమై ఉంటుంది. ఆరోగుల ఆహారంలో ఇది ఉంటూవస్తే త్వరగా గుణమిస్తుంది.

అ ర టి ని సంస్కృతంలో మోచక అంటారు. మోచక ఘృతమని ఆయుర్వేదంలో ఒక ఔషధయోగ ముంది. ఈ ఘృతాన్ని మధుమేహ రోగాల్లో (Diabetes) ఇస్తారు. అరటికాయ, పువ్వు, వేళ్ళు, నెయ్యి, లవంగాలు ఏలకులు మున్నగునవి అందులో పడతాయి.

లేత అరటికాయ, బంధుజీవక (Ixora) ఆకులు కలిపి కాచిన కషాయాన్ని పుక్కిలి

పట్టడంవల్ల పెదవుల పగుళ్ళు,
నాలుక పగుళ్ళు తగ్గుతాయి.

* కాయల చూర్ణము

లేతకాయలను, ముదురు
కాయలను ఎండించి చూర్ణం
చేసి జొవధంగా వాడతారు.
లేతకాయల పొడి గ్రహణి,
రక్తపిత్రం, నేత్రవ్యాధి, క్రిమి
రోగం, కుష్టురోగం, మేహ
రోగం, గుడభ్రంశము మున్న
గు రోగాల్లోనూ— ముదురు
కాయల పొడి గ్రహణి, సంగ్ర
హణి, రక్తపిత్రము, ప్రమేహ
ము, రక్తప్రదరము, శ్వేతప్రద
రము మున్నగు వ్యాధుల్లోనూ
వాడతారు ఈ చూర్ణాలను
పెద్దవారికేకాక చిన్నపిల్లలకు
ఊడ వాడవచ్చు. చంటిబిడ్డ
లకు అనుపానం చనుపాలు, వా
రికి మోతాదు ఒకటి రెండు
చిన్నాల ఎత్తు. పెద్దవారికి
అనుపానం చీచాచక్కెర. వా
రికి మోతాదు నాలుగైదు
చిన్నాల ఎత్తు.

కాయలపొడి నిలక *

పండకపూర్వం అరటికా
య వగరుగా ఉంటుంది. ఈ
చెట్టుయొక్క ఇతర భాగాలు
కూడా ఈ రుచిలోనే ఉంటా
యి. కాయలోని కార్బోహై
డ్రేట్‌లు గంజి పిండిస్థితిలో
వున్నప్పుడు దానిని చక్రాలు
గా కోసి ఎండబెట్టి నిలవచేయు
వచ్చు. ఇట్లా నిలవచేయడానికి
దోరస్థితిలో వున్న కాయలు
ప్రశస్తంగా వుంటాయి. ఎం
డిన ఈ చక్రాలనుండి పిండి
తయారుచేయవచ్చు. ఈ పిండి
రోగులకు తగిన ఆహారమై ఉం
టుంది. దీనిని పొడిడబ్బాల్లో
గాలి, తేమ తగలకుండా జా
గ్రత్త పెట్టాలి.

పొడినో రైన్ డిం *

బొంత అరటి కాయలను
ఎండించి తయారుచేసిన పొడి
శీతాద వ్యాధి నివారకంగా
(Antiscorbutic) ఉంటుంది.

పచ్చికాయను ఎండించి

పొడిచేసి పిల్లల విరోచనాల్లో
ఇస్తారు. అది వగరుదుచిలో
వుండి మలముతోపడెడు చీము
మొదలయిన వానిని కట్టు
తుంది. పలురకాల విరోచనా
లకు ఇది మంచిమందు.

సెగరోగంలో కూడా ఈ
ప్రక్రియ గుణకారిగా ఉం
టుంది.

అరటికాయల పొడిలో
ఉప్పు కలుపుకుని తినేవాడుక
ళాన్ని ప్రాంతాల్లో వుంది.
ఇట్లు తినడంవల్ల అజీర్ణసంబం
ధమైన వికారాలు తగ్గు
తాయి.

• చపాటీలు

పులితేనుపు, కడుపు పుబ్బ
రములతో కూడిన అజీర్ణ
బాధానివారణ కొరకు తిరు
హూత్ ప్రాంతాల్లో అరటి
కాయలతో ఒక ప్రక్రియ చే
స్తారు. పచ్చి అరటికాయలను
ఎండలో ఎండించి పొడిచేస్తా
రు. ఆపొడిని తడిపి చపాటీలు

చేస్తారు. ఆచపాటీలే ఆహా
రంగా తింటూవస్తే పైన
చెప్పిన అజీర్ణ తగ్గుతుంది.

ఆహారం జీర్ణించునపుడు
సంభవించే (పరిణామ: Oolio)
శూలల్లో వట్టి సగ్గుజావ పుచ్చు
కుని వుండిపోయినా పనిచేయుని
సందర్భంలో ఈ చపాటీని కొ
ద్దిగా ఉప్పునేసుకుని తింటూ
వస్తే బాగా పనిచేసిందని
యన్.సి. దత్తు వ్రాస్తున్నాడు.

మలబాధలో •

అరటికాయల నిలవ
పద్ధతి ఆంధ్రదేశంలో అంత
విరివికాదు. మలబాధ దేశం
లో మాత్రం ఇది ప్రత్యేక
మైన ఒక గృహపరిశ్రమ అం
తస్తును పొంది ఉంది.

అచ్చట విరిగా దొరికే
నేండ్రవాళాన్ని చక్రాలుగా
తరిగి కొబ్బరినూనెలో కాని
వెన్నగోకాని వేయిస్తారు. ఈ
వేపుడు చక్రాలు బహుదినాలు

నిలవ ఉంటాయి. అన్నాధరు
వుకే కాక చిరుతిండికికూడా
వాడతారు.

నేంద్రవాళపు చక్రాల్ని
ఎండలో ఎండించే పద్ధతిన్న
ఉంది. ఆ బిళ్ళల్ని ఎండలో
ఎండించి పొడిచేస్తారు. దీనిని
శిశువులకు ఆహారంగా ఇస్తారు.
దీనితో రొట్టెలు, అట్టలు
చేస్తారు. ఈ పిండితో తయారు
చేసిన కావలో పాలుకలువు
కుని తాగితే నులభంగా జీర్ణ
మవుతుంది. పక్వాశయమందు
కలుగు మంటలో (Gastritis)
ఈ అంబలి మేలుచేస్తుంది.

పండు

అరటిపండంతగా మానవు
నికి పరిచయమైన పండు మరి
ఒకటిలేదు. ప్రపంచంలోని
పలుభాగాల్లో ఇది దొరుకు
తుంది. పైగా ప్రత్యేకం ఒక
ఋతువు అనేది లేకుండా ఇది
సర్వకాలాల్లోనూ లభ్యమవు

తుంది. అంతేకాదు, ఆహార
పుష్టి విషయంలో ఇది ఫలరాజ
మని చెప్పరిగి వుంటుంది. ఫల
రాజమైనా ఇది అన్ని పండ్ల
లోకి చవక విందనికూడా
చెప్పవచ్చు.

పేదవాని పండు *

మేకకు పేదవాని అవు అనే
పేరు వున్నట్లే అరటిపండుకు
పేదవాని పండు అనేప్రసిద్ధి
వుంది. అన్ని ఋతువుల్లోనూ
పేదవానికి అందుబాటులో
వుండే ధరలో అరటిపండ్లు దొ
రకడమే ఇట్టిపేరు రావటానికి
కారణం. సాధారణంగా బా
గా ముగ్గినప్పుడు అవి మరీ చవ
కగా వుంటాయి. పసిమిపచ్చ
తోలుమీద నల్లటి మచ్చలు
పొడిసూపడంతోలే చవకగా
అమ్మివేస్తారు. అరటిపండ్లను
అట్టిసితిలోనే తినాలని శాస్త్ర
వేత్తల సలహా. చవకగా దొ
రకడమే కాక కొద్దిపండ్లు తిన్నా
కడుపునిండి తృప్తిని ఇస్తాయి.

● ప్రాశస్త్యం

ఇన్ని సాగుకాలు వున్నప్పటికీ అశోపరిచయంచేతి మనం అరటిపండు విలువను పూర్తిగా గుర్తింపలేకండా వున్నాము. కాబట్టి దానివిలువను ఒక్కొక్క విప్రులగా తెలుసుకోవడం ఆహారాన్ని గురించిన విజ్ఞానాన్ని కూర్చుకోవడమే అవుతుంది.

ప్రకృతిలో అరటిపండుకు అభావప్రసాదంగా ఉండగల పండు మరి ఒకటి లేదని Czerny అనే శాస్త్రవేత్త అంటున్నాడు.

ఇంత ప్రశస్తమైన ఫలం కాబట్టే మన వైద్యగ్రంథాలు అరటిపండు మేలిగుణాలను విశేషంగా వివరిస్తున్నాయి.

● గుణము

'పరిపక్వమగు సరటిపండు సువాసనగలిగి మధురమై బల్యమై శీతలమై పిత్తిరక్తకఫక్రిమిహరమై అపుడే శుక్లవృ

ద్ధిని పిపాసాశాంతిని దృష్టిని జేసి జఠర మధికము గలవానికి సుఖకరమగు' అని 'ముని భావబోధిని' అనే పుస్తకం చెబుతూవుంది. మన వైద్యవరులు పలురకాల అరటిపండ్లగుణాలను విపులంగా చెప్పి ఉన్నారు. ఈ సందర్భంలో వానిని కూడా తెలుసుకోవడం సముచితంగా ఉంటుంది.

రకాల గుణాలు ●

నాలుగురకాల అరటిపండ్లగుణాలను ధన్వంతరిసింఘంతువు ఇట్లా చెబుతూవుంది:

'కొండయరటి మధురము గను రుచిగను గురుపుగను నుండును. శైత్యమును జేయును. బలమును వీర్యమును వృద్ధిజేయును. మరియు దప్పి పిత్తిము మంట శోష వీటిని శమింపజేయును. దుర్దర్శమైనది అనగా అతికష్టముతో జీర్ణమగునది... బంగారపు

అరటి మధురముగను శీలము
గను గురువుగను నుండును.
దీనిని స్వల్పముగ భుజించిన
అగ్నిదీపనముకూడ జేయును.
మరియు దప్పి మంట వీటిని బో
గొట్టుటయే గాక కఫము
శుక్రవృద్ధి వీటినహాగలుగం
జేయును... నల్ల అరటిపండ్లు
మధురముగ శీలముగ గురు
వుగ సువాసనగలవిగ నుండు
ను. దోషముల భేదించును.
హృదయమునకు మేలుజేయు
ను. మరియు మేహము మంట
పిత్తరక్తము వీటిని నశింపం
జేయును... బొంతి అరటిపండ్లు
మధురముగ నుండును. మరి
యు పిత్తము రక్తపిత్తము
ప్రమేహము రక్తదోషము
ప్రదరరోగము వీటిని నివర్తిం
పంజేయుటయే గాక శుక్రము
ను వృద్ధిజేయును.”

మునిభావబోధి మరి రెం
డు మూఁడరకాల అరటిపండ్ల
గుణాలను ఇట్లా చెబుతూవుంది:

“కొమ్మటిపండు రుచ్య
ము, మధురము, రక్తపైత్య
హరము, శీలము, గురుత్వ
మందాగ్నిజనకము, దుర్జ్వరము.
... పచ్చనటి మధురము శీల
ము బల్యము అన్నముతో
దినిన దీపనకరిము. పిపాసా
దాహమోచనము. కఫవీర్య
గురుత్వకరము... చిన్ననటి
శీలము, స్వాదుపరిపాకమందు
రసవత్తరము. గురుత్వపైత్య
దాహపహము. వీర్యావ
హము.”

‘కది న కదాచన’ *

ఇట్లు మనవైద్యగ్రంథాలు
అరటిపండు ప్రశస్తిని అతిశ
యంగా చెబుతూవున్నా ‘కద
న కదాచన: అరటిపండును
తినవద్దు’ అనే నీతిశాస్త్రోక్తి
ఒకటి విశేషప్రచారాన్ని విప
రీతంగా అందించింది. ఆశాస్త్రోక్తి
క్రియ ప్రకరణాన్నుండి విడదీసి
మిడిమిడిజ్ఞానం కల వారు
దానికి అపార్థాన్ని కలిపించా

రు. ఆ అపార్థమే జనసామాన్యంలో బాగా వ్యాప్తి అందింది.

ఈ సందర్భంలో శ్రీ శుచ్చావెంకటరామయ్యగారు ఈ శాస్త్రోక్తికి గల అనుబంధాన్ని విపులపరచి అరటిపండు ఆధిక్యాన్ని లెక్కగా నిరూపించారు, ఆ నిరూపణను ఎల్లరూతెలుసుకోవడం అవసరం.

"కదలీ న కదాచన అనే మాట ఒక ప్రవాదము, దేశములో వ్యాప్తిలో నున్నది. తిన్నగా అర్థము చేసికొనకపోవుటవల్లనే అనేకులకు అది భీతిదాయకమైనది. ఆశ్లోకమీక్రింద వ్రాయుచున్నాను:

శ్లో. అభుక్త్వాఽమలకం పథ్యం
భుక్త్వాఽమలకం పథ్యం
కపిత్థం సర్వదా పథ్యం
కదలీ న కదాచన.

అన్నము తింటూ ముందుగాని వెనుకగాని యిక్కేనున్నా తినవచ్చునా అనే ప్రశ్నకు ఈశ్లో

కము జవాబై యున్నది. అభుక్త్వాఽమలకం పథ్యం అనగా అన్నము తినకముందు ఉపరిక తినవచ్చునని. భుక్త్వాఽమలకం పథ్యం అనగా అన్నము తిన్న తరువాత రేగుపండు తినవచ్చునని. కపిత్థం సర్వదా పథ్యం అనగా వెలగపండు అన్నము తిన్న తరువాతనూ తినవచ్చును, అన్నము తినకముందైన తినవచ్చును. కదలీ న కదాచన అనగా అన్నము తినటానికి ముందుగాని తరువాతగాని అన్నముతోకాని అరటిపండు తినగూడదని. పైశ్లోకమునకు ఇది అర్థము. అంతేగాని జన్మలో అరటిపండు తినగూడదని అర్థముగాదు. అన్నమునందు కర్మన్ హేద్రజములు తత్రాపి పిండిపదార్థము లుండుటవలన దానికితోడు ఇంకొక పిండి పదార్థము తినగూడదని మాత్రమే దానికర్థము. అన్నము మానినపూట అరటిపండువలె

తృప్తినిచ్చు నాహారమే
మున్నది?"

సమగ్రమైన ఆహారం *

అరటిపండు సమగ్రమైన
ఆహారమని చెప్పవచ్చు. దేహా-
నికి అవసరమైన పోషకద్రవ్యా-
లు, రక్షకద్రవ్యాలు కూడ
దానివద్ద ఉన్నాయి. ప్రోటీన్,
కొవ్వు అరటిపండులో తక్కు-
వే. ఏనా ఆపదార్థాలు విస్త-
రించి ఉన్న పాలతోకూడా
అరటిపండు తీసుకుంటే అది
సమగ్రమైన ఆహార మవు-
తుంది. ఆహారానికి అవసర-
మైన విదుషదార్థాలూ అరటి-
పండులో కొద్దో గొప్పో
ఉండనే ఉన్నాయి. కాబట్టి
అది మంచి ఆహారమవుతున్నది.

రోజుకు రెండు అరటిపళ్ళు
తీంటూవుంటే ఆరోగ్యపరిరక్ష-
ణకు అవసరమైన వస్తువులన్నీ
సమకూగుతాయని చెప్పవచ్చు-
ను. (The Oriental Watch-
man).

ఆహారాన్ని శాస్త్రీయపద్ధ-
తులతో తినడం నేర్చిన నాగ-
రిక జాతుల అన్నిటి ఆహారా-
ల్లో ఇప్పుడు ప్రాతఃకాలాన
అరటిపండు ఉంటూ వుంది.

ఇతర పండ్లలోకంటే అర-
టిలో జలభాగం తక్కువగా
ను, ఘనపదార్థభాగం హె-
చ్చుగాను ఉండడంచేత కాల-
రీలను ఈయడంలో అది వరణీ-
యమై ఉంటుంది. ల్విరగా
జీర్ణమయ్యే శర్కరలతోనిం-
డారి వుండడంచేత అరటిపండ్లు
తిన్నవెంటనే శక్తిని ఉత్పా-
దాన్ని పుట్టింపజాలి ఉంటాయి.
ప్రోటీన్ భాగం తగ్గివుండడం
చేత తినేవారికి ప్రోటీన్ భా-
గం ఎక్కువ కాకుండానే
ఎక్కువశక్తిని అరటిపండు ఈ-
యజాలి వుంటుంది. ఇందుచేత
ఇది మూత్రాశయవ్యాధుల్లో
మంచి గణకారకం ఉంటుంది.
అరటిపండులోని కార్బోహై-
డ్రేట్లను శరీరం సులభంగా

జీర్ణంచేసుకోగలిగి ఉంటుంది. మధుమేహరోగులకు కూడా అరటిపండు నిషేధం కాదని చెప్పడానికి ఎడమున్నది. సుగ్రహ(గ్రహణి (Sprue), గ్రహణి వ్యాధులతో తీసుకునేవారికి అరటిపండు మేలుచేస్తుంది. పేగులకు సంబంధించిన రుగ్మతలలో (Urelic Disease) శిశువులకు ఇది మంచిగుణం చేస్తుంది. కాల్షియము, మెగ్నీషియము, భాస్వరము, ఇనుము, గంధకము, రాగి మున్నగు ఖనిజాలను అరటిపండు ఈయకలిగి ఉండడంచేత అది రక్తవర్ధకంగా ఉంటుంది. రక్తవర్ధకంగానే కాక రక్తాన్ని చిక్కబరిచే శక్తికూడా అరటి పండువద్ద అమోఘంగావుంది. అరటిపండులో పలురకాల విటమినులు ఉన్నాయి, బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండలచిన వారు అరటిపండును ఆహారంగా తరుచుగానున్నా, విరివిగా

నున్నా వాడటం మేలు. ఇంతవరకు అరటిపండును గురించి సామాన్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు అన్నీ కొద్దిగా సూచన పొందాయి. ఇక ఈ విషయాలను ప్రత్యేకం విపులపరుచుకొందాము.

పంటకాల్లో *

అన్నంలో అరటిపండును తినవద్దు అనే నిషేధం ఉన్నప్పటికీ వ్యంజనాలు అంతగా లేనప్పుడు అన్నంలో అరటిపండు కలుపుకుని, మజ్జిగలో అరటి పండు నంజుకుని తినడం గోకంలో వాడుకగానే ఉంది. అంతే కాదు, అరటిపండ్లతో పులునుపచ్చడి, కూర చేసుకొని అన్నంలో ఉపయోగించడమున్నూ ఉంది. జతరాగ్ని బాగా ఉన్నవారికిన్నీ, వీనిని మోతాదుగా ఉపయోగించేదువారికిన్నీ ఈ అన్నాధరువులేమంత జబ్బుచేయక పోవడం పలువురి అనుభవంలోని విషయం.

* పండ్లతో పచ్చడి

అరటి పండ్లతో పులుసు పచ్చడి తయారుచేసే ఆచారం ఆంధ్రదేశంలో విరివిగానే ఉంది. కాని వానితో కూర చేసే వాడుకమాత్రం మన ప్రాంతంలో లేదు. మనం వంకాయలతో గుత్తివంకాయల కూర వండుకునేటట్లు బరోడా ప్రాంతంలో అరటిపండ్లతో గుత్తి అరటిపండ్లకూర వండుకుంటారు.

* గుత్తి అరటిపండ్లకూర

ఈ కూరచేసే విధానాన్ని బి.బి. టిప్పిన్ (బి.యన్.సి. యల్.యల్.బి.) అనువారు హెల్తు ఫ్రీకలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నారు:

“ఈ కూరకు కొంచెము జిగిగల అరటిరకపు పండ్లు కావలసి ఉంటుంది.

పచ్చికొబ్బరికాయ తెచ్చేది. కొబ్బరిని శున్నగా కోరేది. వలసిన పంచదార వేసేది.

సాధారణంగా ఒక కొబ్బరికాయ కోరుకు నాలుగైదు చెమ్మల పంచదార చాలు. కొన్ని నిమిషాలు దానిని వెచ్చబెట్టి బాగా ముద్దకట్టిన వెంటనే దింపివేయాలి.

మరో పచ్చికొబ్బరికాయలో సగంపెచ్చు తీసుకుని కొబ్బరి తీసి బాగాదంచి నీరుపోసి నూరి పాలు పిండేది. ఒకటి, లేక ఒకటిన్నర గ్లాసుల పాలు ఈవిధంగా తయారుచేసేది.

ఏదైనా మిది అరటిపండ్లు గ్రహించేది. వానిని గుత్తివంకాయల మాదిరిగా తరిగి వానిలోపై కొబ్బరికోరుముద్దను కూరేది. బూల్గెమూకుడులో అరటిపండు తొక్కలు పరిచేది. వానిమీద కొబ్బరికోరుముద్ద కూరిన గుత్తి అరటిపండ్లను ఒకదానిపక్కను ఒకదానిని చేర్చేది. వానిపైన అవిరిడిసేటట్లు తయారుచేసి ఉంచుకున్న కొబ్బరిపాలను పోసి ఉడక

నిచ్చేది. పెద్దమంట పనికిరాదు. నన్నటి సెగమీదనే వాలు అన్న ఇగుర్చుకుపోయే వరకు ఉడికించాలి. వాలు అన్న ఇగుర్చుకు పోయాక అరటిపండ్లను అడుగుభాగం పైకి వచ్చేటట్లు నమ్మడిగా తీసిపెట్టాలి. ఇట్లా తిరగ వేశాక మిగతా కొబ్బరి వాలు పోసి అవి ఇగిలేవరకు మళ్ళీ ఉడికించాలి.

వేడిగా వుండగానే కాని, చల్లార్చుకుని కాని తినవచ్చును. చాలా దుచిగా వుంటుంది. తడిచేతులు మొదలయినవానిలో తాకకుండా జాగ్రత్తగా ఉంచినట్లయితే ఇది ఒక వారం రోజులవరకు నిలవ వుంటుంది. అయితే తియ్యారచేసిన నాడు కాక తరవాత దీనిని వుపయోగించుకునే సందర్భంలో అప్పుటప్పటికి కొద్దిగా నూనూలు వాలుపోసి వెచ్చబెట్టుకుని వాడుకోవడం సంప్రదాయం.

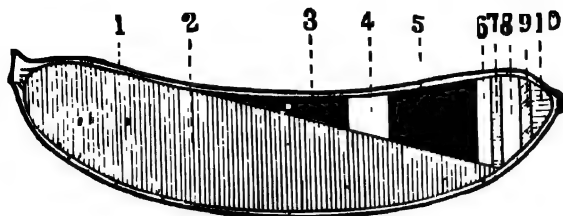
ఈ కూర తియ్యారీ పంచ

దారకు బదులు బెల్లమున్ను వాడవచ్చు."

సారాయి *

పండు పండుపళ్ళిగా కాక ఆహారంగా ఇట్లు పచ్చడిగా, కూరగా అరటిపండు వాడుకలో ఉంది. పచ్చడిగానూ, కూరగానూ మాత్రమే కాక సారాయిగా కూడా తయారుై అరటిపండ్లు వికృతినంది ఆహారంగా, ఔషధంగా వినియోగంలో ఉన్నాయి.

అరటిపండ్లలో మధ్యసారమును, నిహకలిగించే పానీయాల్ని తయారుచేయవచ్చు. పడమటి ఇండియా దీవుల్లో, ఆఫ్రికాలో ఈ మధ్యసారపు తయారీ హెచ్చు. ఈ పానీయం త్వరగా వులిసి త్వరగా సారాయిగా మారుతుంది. మిగల ముగ్గిపోయినవి, మార్కెట్టులకు పనికిరానివి ఐన పండ్లలో ఈ సారాయి తయారుచేయవచ్చు. దీనినుండి స్పిరిట్లు,



డాక్టర్ స్టానీ వి. బైట్ హెడ్ బాగా ముగ్గున అరటి పండులోని పదార్థాలను ఇట్లా నిరూపిస్తూ వున్నాడు. పై చిత్రం లోని సంఖ్యలవారీగా వివరణ. (1) రోగకారక క్రిములు సులభంగా ప్రవేశింప వీలులేని దిశలకు తొక్క. (2) అర్చిత అనగా జలభాగము నూటికి 75.6, (3) ద్రాక్షశర్కర నూటికి 45, (4) ఫలశర్కర నూటికి 8.5, (5) ఖండశర్కర నూటికి 11.9, అరటిపండులోని మొత్తం శర్కరభాగం 19.9, (6) పిండిపదార్థం నూటికి 1.2, (7) నార నూటికి 0.6, (8) ప్రొటీన్ లు అనగా మాంసకృత్తులు నూటికి 1.8, (9) కొవ్వుపదార్థము నూటికి 0.6, (10) బూడిదభాగము నూటికి 0.8. లండన్ లోని మెడికల్ రిసర్చి కౌన్సిలువారు ఈ అంశాలను ఆధారంచేసి ఉన్నాయి.

విస్తీర్ణమున్నగునవి దింపవచ్చు. గా కొన్ని దేశాల్లో ఇస్తారు.

అరటి సారాయికి మలేరి

పుష్కరిణి •

యా రోగనివారక శక్తి కల

వంటకము, వ్యంజనము,

దని కాంగోలో ప్రసిద్ధి.

పానీయముగా కాక అరటి

బాగా పండిన అరటిపండ్ల

పండ్లను ప్రత్యేకము ఆహార

రసాన్ని పులియబెట్టి అనగా

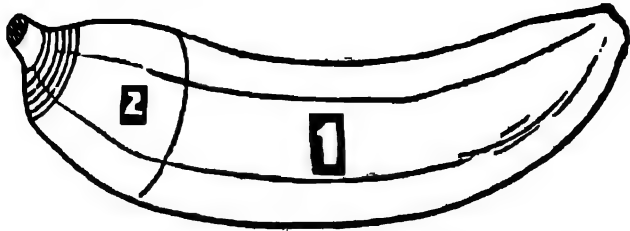
రంగానూ, ఉపాహారంగానూ

ఆనవంగా మార్చి అజీర్ణరోగు

లీనుకునే విషయక మైన వివరా

లకు జౌషధంగా, రసాయనం

లను ఇక తెలుసుకుందాము.



అరటిపండులోని వివిధ పదార్థాలను చూపడానికి యస్, జి. విల్లిమాట్ పై చిత్రాన్ని ఇస్తున్నాడు. ఇందులో 1 నెంబరు గలది అరటిపండులోని జలభాగపు పరిమాణాన్ని తెలిపేది. 2-వ నెంబరుగలది అందలి కార్బోహైడ్రేట్ల పరిమాణాన్ని తెలిపేది. ఈ రెండూకాక బాగా చిన్నభాగాలు మరి ఐదు ఉన్నాయి. అవి అందిలి ప్రొటీనుల, ఖనిజలవణాల, నార, కొవ్వు, ఇతర పదార్థాల పరిమాణాన్ని తెలియజేసేవి. ఈ కొత్తత్ర ఈ భాగాల పరిమాణం నుటిక్రిందిరీతిగా ఉంటుందంటున్నాడు. నీరు 75.9- కార్బోహైడ్రేట్లు 21.- ప్రొటీన్లు 1.2- ఖనిజలవణాలు 1.2- నార 0.2- కొవ్వు 0.1- ఇతరపదార్థాలు 0.1. (గోల్డెన్ పాల్తు లైబ్రరీ 5-వ సంపుటము).

పై చిత్రాలవల్ల, అవి నూచించే విషయాలను వివరించడంవల్ల అరటిపండులో గల పదార్థాలసంగతి అవగతమవుతూ వుంది. అరటిపండులో నాలుగింట మూడువంతులు ఆర్బిత అనగా జలభాగం వుంది.

మిగిలిన పాదభాగంలోనూ మానవ శరీరపోషక పదార్థాలు ఎన్నో ఇమిడిఉన్నాయి. ఈ పాదభాగంలో ఐదింట నాలుగువంతులు ఫలశర్కర (గ్లూకోస్) ఐ వున్నది. మిగిలిన వంతులో శరీరాన్ని పెంచే

మాంసకృత్తులు, కొద్దిగా పిండి పదార్థము, కొవ్వుపదార్థము, బూడిద వున్నాయి.

ఇండియా గవర్నమెంటు వారు ప్రచురించిన హెల్త్ బుల్లెటిన్ (నెం. 23) మా మూలు అరటి, కొండ అరటి పండ్లలోని భాగాలు నూటికి ఈవిధంగా వుంటాయని చెప్పు తున్నది.

మామూలు అరటి

ఆర్బిత	...	73.35
మాంసకృత్	...	1.06
కొవ్వు	...	0.08
ఖనిజాలు	...	0.72
కార్బోహైడ్రేట్లు	24.79	

కొండ అరటి

ఆర్బిత	...	79.93
మాంసకృత్	...	1.22
కొవ్వు	...	0.06
ఖనిజాలు	...	0.80
కార్బోహైడ్రేట్లు	17.99	

• పాప్టిక శక్తి

ఈ పండ్ల పాప్టికశక్తి

(కాలరిఫిక్) విలువ అతిశయ మైనది. ఒక పాను తూకంగల అరటిపండ్లు నాలుగువందల కాలరీల శక్తిని ఇస్తాయి. పెద్ద అరటిపండు ఒక్కటి నూరు కాలరీల శక్తిని ఇస్తుందని చెప్ప వచ్చునని ఒక శాస్త్రవేత్త చెబుతున్నాడు. అంత పెద్దది, అంత చిన్నది కాని మధ్యరకపు అరటిపండు ఒక లే తినేవారికి నూరు కాలరీల శక్తిని ఈయ జాలి ఉంటుందని మరియొక శాస్త్రవేత్త. అరటిపండులో ఐదింట ఒకవంతు కార్బోహైడ్రేట్ పదార్థమే. అరటిపండు బాగా పండినప్పుడు ఈ కార్బోహైడ్రేట్ పదార్థ మంతా శర్కరగా మారిపోతుంది. కావుననే అరటిపండుయొక్క కాలరిఫిక్ విలువ హెచ్చు. మంచి గోధుమలతో చేసిన ఒక పాను తూకంగల రొట్టె ఇచ్చే కాలరీలను నాలుగు అరటిపళ్ళు ఈయగలవు. (Medical Digest).

• ఇతర పండ్లలో

‘ఇతరపండ్లలో పోల్చిచూస్తే అరటిపండువద్ద ఒక విశేషం వుంది. ఇతర పండ్లలో కంటే ఈ పండులో జలభాగం తక్కువగా, ఘనపదార్థభాగం ఎక్కువగా వుంటుంది. త్వరగా ఒంటబట్టే శర్కరలు అతి శయంగా వుండడంచేత దీని తినడంలో అరటిపండు బలాన్ని ఈయజాలి వుంటుంది. నీరసాన్ని తగ్గించడంలో దీనికి సాటి వచ్చేది మరిఒకఫలం లేదు.’ అని ఇ. ఇ. వాగ్నర్ గుడ్ హెల్త్ పత్రికలో వ్రాస్తున్నాడు.

ఇరవై ద్రాక్షపళ్ళు, నాలుగు ఖర్జూరఫలాలు, రెండు అంజూరుపండ్లు, రెండు నీమరేగుపండ్లు, ఒక గ్లాసెను నారింజపండురసం ఒక్కొక్కటి విడివిడిగా ఈయజాలిన ఆహారపుష్టిని ఒక్క అరటిపండు ఈయజాలి ఉంటుందని మరి

యట్ మార్గన్ ఫైలర్ ‘హైజియా’ పత్రికలో వ్రాస్తున్నాడు.

ఆహారపు విలువ విషయంలో అరటిపండు మరికొన్ని ఇతర పండ్లలో పోల్చి శాస్త్రవేత్తలు కొన్ని పట్టీలు తయారుచేశారు.

ఆయా పండ్లలో జలభాగము నూటికి ఈవిధంగా కలను.

నారింజ	...	88.25
మామిడి	...	75.5
నీమరేగు	...	83.5
ద్రాక్ష	...	74.52
అరటి	...	73.32

ఈ ఐదుపండ్లలో మాంసకృత్తుల భాగము నూటికి క్రింది విధంగా వుంది.

నారింజ	...	0.44
మామిడి	...	1.2
నీమరేగు	...	0.39
ద్రాక్ష	...	5.9
అరటి	...	1.50

కొవ్వుపదార్థం పై ఐదు

పండ్లలోనూ నూటికి ఈవిధ

అరటిపండు శ్రేష్ఠత *

ముగా ఉంది.

పై ఐదుపండ్లలో అన్నిటి

నారింజ ... 0.27

కంటే అరటిపండులో సీరు

మామిడి ... 0.76

తక్కువ, ప్రోటీన్ల విషయం

సీను లేకు ... —

లో ద్రాక్ష తరవాత పేర్కొన

ద్రాక్ష ... —

తగ్గది అరటిపండు, కార్బోహై

అరటి ... 0.05

డ్రేట్ల విషయంలోనూ అం

నూటికి పై ఫలపంచకంలో

లే, ఈ విషయంలో మామిడి

కార్బోహైడ్రేట్లు దిగువరీతి

పండుకంటే అరటిపండు ఎక్కు

గా ఉన్నాయి,

వది, ఖనిజలవణాల విషయం

నారింజ ... 6.62

లో మామిడిపండు తరువాత

మామిడి ... 17.58

చప్పతిగ్గది అరటిపండు,

సీను లేకు ... 7.73

అరటి: నారింజ *

ద్రాక్ష ... 24.86

విశప్పటికీ అన్నిటికంటే

అరటి ... 17.78

అరటిపండును కొంచెం చులకి

ఖనిజలవణాల విషయంలో

నగా చూడడంవుంది. ఇందుకు

నూటికి ఆ ఐదుపండ్లలో భా

ఒక్క నిదర్శనం, నారింజపండు

గాలు ఈవిధంగా ఉంటాయి.

కు ఉన్న శాతం అరటిపండుకు

నారింజ ... 0.6

లేదు, కాని ఆహారశాస్త్ర

మామిడి ... 1.2

రీత్యా నారంగఫలంకంటే కిద

సీను లేకు ... 0.31

శీఫలం పరణీయమైనది. లవ

ద్రాక్ష ... 0.53

ణాల విషయంలో, మాంసకృ

అరటి ... 0.73

త్తుల విషయంలో, కార్బోహై

డ్రేట్ల విషయంలో నారింజ

కంటే అరటి చెప్పలేకొంది కావడం పై పట్టీలు నిరూపిస్తునే వున్నాయి.

అరటిపండు నారించపండు కంటే రెట్టింపున్నా, నీమపండు పండు కంటే నాలుగురెట్లున్నా బలం రమైనది శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

• అరటి: నీమరేగు

నీమరేగు (Apple) పండును గురించి, అరటిపండును గురించి విశేష పరిశోధనలు నాగించిన యాంజీవీర్సు అనే శాస్త్రజ్ఞురాలు ఆరెండు ఫలాల తారతమ్యాల్ని గురించి ఇట్లా చెబుతున్నది:

‘నీమరేగుపండ్లలో ఎ.బి.సి. విటమిన్లు వస్తే అరటిపండులో మాత్రం అదే స్థితిలో ఉన్నాయి. నీమరేగు పండులో ఎంతో మున్నెంపాలు ఉండో అరటిపండులో మాత్రం అంత మున్నెంపాలు ఉండవు. భాస్వరము, ఇనుము, ప్రోటీన్

నులు నీమరేగు పండులోకంటే అరటిపండులో రెట్టింపు ఉన్నాయి.’

నీమరేగుపండుకి అరటిపండుకి విటమిన్లు విషయంలో, ఖనిజలవణాల విషయంలో గానీ తేడవాలనుకోకుండా ఉన్నా ఈ సందర్భంలోనే అరటి పండులోని విటమిన్లు గురించి, ఖనిజలవణాలను గురించి ప్రత్యేకంగా తెలుసుకోవడము సముచితమై ఉంటుంది.

విటమిన్లు *

విటమిన్లు విషయంలో ప్రత్యేకమైన ఫలాల్లో అరటి ఒకటి. ఇందులో ఎ విటమిన్, బి విటమిన్ సి, ఫిటమిన్లు వున్నాయి. ఎ.బి.సి విటమిన్లు అరటిపండులో బి, ఇ విటమిన్లు మాత్రం ఉన్నాయి.

సి. విటమిన్ విషయంలో నారించ తరువాతి చెప్పబోగ్గది అరటిపండు.

అరటికాయ పండినకొద్దీ జలవనాలు ఉన్న వాళ్ళను ఈ పండులో బి. విటమిను ఎక్కు విధంగా ఇస్తున్నారు: వపుతుంది.

సంతానోత్పాదకమైన అన గా శుక్రవర్ధకమైన ఇ విటమి ను, స్కర్వీ వ్యాధినివారకమై ఎముకల్ని కండరాల్ని పెంచే సి విటమిను, రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించే ఎ విట మిను అరటిపండులో బాగా ఉన్నాయి. జీర్ణశక్తిని పెంపొం దించే బి. జి. విటమినులు పై నూడు విటమినులకంటె కొం చెం లెగ్గించి వున్నాయి. డి విట మిను మాత్రం అరటిపండులో బొత్తిగా లెక్కువ.

* ఖనిజ లవణాలు

ఇక ఇందలి ఖనిజలవణాల ను గురించి తెలుసుకుందాము.

డాక్టర్ ప్రాన్సీ బి వైట్ హెడ్ అనువారు (Food Facts and Figures) అను శీర్షిక క్రింద న్యూహెల్త్ పత్రికలో అరటిపండులోని ఖని

	నూటికి
కాల్షియము009
క్లోరిన్1250
పొటాసియం401
రాగి0002
సిలికా0238
ఇనుము0006
సోడియము0348
మెగ్నీషియము028
గంధకము01
మాంగనీసు0008
భాస్వరము031

అరటిపండులో బూడిద నూటికి .8 భాగాలు మాత్రం ఉంది. ఆ బూడిదలోనే పైన పేర్కొన్న పదకొండు రకాల ఖనిజలవణాలు మిళితమై ఉన్నాయి. అరటిపండులోని ఈ ఖనిజలవణాలన్నీ ఊం (Alka-line) గుణం కలిగి కావడం చేత రక్తశుద్ధినిచేసి కండ వుష్టి, కాయపుష్టి (Cell me-

tabolism) కలిగిస్తాయి.

అరటిపండులో ఇతర ఖనిజ లవణాలతోబాటు ఇనుము, రాగి కూడా వున్నాయని తెలుసుకున్నాము. ఇనుము, రాగి లెక్కగా సరఫరా కావడం రక్తం నుస్థితిలో ఉండడానికి చాలా అవసరం. స్ట్రాబెర్రీ (Strawberry) లనబడే పండ్ల తరువాత దేశానికి ఇనుమును ఇచ్చే ఫలాల్లో అరటిపండ్డే ముఖ్యమైనది.

పై పదకొండు ఖనిజలవణాలనే కాకుండా వియోడిన్ ను కూడా అరటిపండు మనకు ఇస్తుంది. మానవ శరీరానికి అతిముఖ్యమైన వియోడిన్ ను తప్పకుండా సరఫరాచేసే అహారపదార్థాలలో అరటి ఒకటని లెచ్ చెబుతున్నాడు.

• శర్కరలు

ఇక అరటిపండులోని మధురపదార్థాలను గురించి తెలుసుకుందాము. అరటిపండులో

నూటికి సుమారు ఇరవై భాగాలవరకు శర్కరలు కలవని తెలుసుకున్నాము. అరటిపండులో విడింట ఒకవంతు కా ర్బోహైడ్రేట్ పదార్థమే అనీ, పండు బాగా పండినప్పుడు ఈ శర్కరను హైడ్రజను పదార్థమంతా శర్కరగా మారిపోతుందనీ తెలుసుకున్నాము.

అరటిపండులోని శర్కర మూడువిధాలై వుంటుంది. దానిని చెట్టుమీదే పండనిస్తే అందులో ఖండశర్కరే ఎక్కువగా వుంటుంది. పలకమారడంతోలే చెట్టునుండి నోసి ఇవతల పండనిస్తే ఖండశర్కర ద్రాక్షశర్కరగా, ఫలశర్కరగా కూడా మారుతుంది.

బాగా ముగ్గిన అరటిపండ్లలో డెక్స్ట్రోజ్, సుక్రోజ్, లవ్ లోజు అనే శర్కరలు మూడూ ఈ క్రిందిపాళ్ళలో ఉంటాయని డాక్టర్ స్టాన్లీ బి. వైట్ హెడ్ వ్రాస్తున్నాడు.

నూటికి

అన్నికాలాల్లో *

డెక్స్ట్రోజ్ (ద్రామ్) 4.5

లెవులాజ్ (ఫల) ... 3.5

సుక్రోజ్ (ఖండ) ... 11.9

మొత్తముధురపదార్థం 19.9

డెక్స్ట్రోజ్, లెవులాజ్, సుక్రోజుల మొత్తపు ఈ మధురపదార్థాన్నే శాస్త్రీయ పరిభాషలో స్లూకోస్ అంటారు. బజారుల్లో హెచ్చు వెలపెట్టి కొనుక్కునే స్లూకోస్ కంటే అరటిపండులోని ఈ ఫలశర్కర అత్యంతమూ శ్రేష్ఠమై ఉంటుంది.

అరటిపండులోని ఫలశర్కర అతిసులభంగా జీర్ణమయ్యేదిగా వుంటుంది. అందుచేతనే నిమిషనిమిషానికి ఖర్చు అవుతూ ఉండే శక్తిని మానవ శరీరానికి సరఫరా చేసే సత్తా అరటిపండులో వుంది. కాగా పండిన అరటిపండులో స్లూకోస్ ప్రకృతిసిద్ధమైన స్థితిలో వుంటుంది.

ఇన్నివిధాల ప్రశస్తమైన ఈ పండు అన్ని కాలాల్లో దూరు క్షతూ అన్ని కాలాల్లోనూ తినతగివుంది. కాలరిఫిక్ విలువ కలిగి ఉండడంచేత వేసవిలోనూ, కార్బోహైడ్రేట్ విలువ కలిగి ఉండడంచేత శీతకాలంలోనూ అరటిపళ్ళు తినతగివుంటాయి.

అందరికీ *

అన్నికాలాల్లోనూ తినతగివుండడమే కాదు ఇవి అందరూ తినతగివుంటాయి. శిశువులకు, ఎదిగే పిల్లలకు, పెద్దవాళ్ళకు, స్త్రీలకు, పురుషులకు, ఆరోగ్యవంతులకు, నీరసపడి వున్నవారికి అరటిపళ్ళు మంచి ఆహారం. అస్తమానూ కూర్చుని పనిచేసే గురూ స్త్రీలు, వ్రాతగాళ్ళు, ఆఫీసర్లు, స్టేషన్లు, పత్రికాకార్యాలయోద్యోగులు మున్నగువారికి ఇవి చక్కని ఆహారమై వుంటాయి.

నమ్మదిగా జీర్ణమయ్యే పిండి పదార్థాలు గల ఆహారపదార్థాలకంటే అరటిపండు పైన పేర్కొనబడినవారికి సులభంగా అరిగి వుట్టిని, తుట్టిని ఇస్తుంది.

• చదువుకునేవారికి

పాఠశాలల్లో, కళాశాలల్లో చదువుకునేవారిలో ఆహారలోపంవల్ల బరువు తగ్గివున్నవారికి నూనూలు ఆహారానికి తోడు రోజూ రెండుఅరటిపండ్లు, రెండుగ్లాసుల పాలు కొన్నాళ్ళపాటు యిచ్చిచూడగా మంచి అభివృద్ధి కనిపించిందని ఒక ఆహారశాస్త్ర నిపుణుడు వ్రాస్తున్నాడు.

ఈ సందర్భంలో సర్ జేమ్స్ క్రిచ్టన్ బ్రాన్, యం. డి. యఫ్. ఆర్. యస్. ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

“మన స్కూలుపిల్లలు అందరూ తగుచు అరటిపండ్లు తింటూవుండాలని నా అభిప్రాయం.

కొద్దిగా పంచదార, బాగా నీరు, మరికొన్ని సారాలు మాత్రం గల ఇతర పండ్ల వంటిది కాదు అరటిపండు. అది దేహపుష్టికి వలసిన అన్ని పదార్థాల్ని ఇచ్చే ఫలరూపమైన ఆహారం (Food Fruit). పనసపండు మొదలయినవాని వలె అరటిపండ్లు మోయడానికి వీలులేనివికావు. సులభంగా తీసుకువెళ్ళవచ్చు. మంచి రుచి గాడింటాయి. పైగా సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. యాత్రల్లో ఇంతటి నిరపాయకరమైన ఆహారం మరిచిపోలేదు. నుస్తిలిలో ఉంటే దీనిలో రోగకారక క్రిములు సులభంగా ప్రనేశింపలేవు. తినినవారికి ఈ పండ్లు వెంటనే మంచితుట్టిని, వుట్టిని ఇస్తాయి.”

పిల్లలకు •

కదలీ న కదాచన అనే శ్లోకోక్తిని అనందర్భంగా పట్టుకుని అరటిపండు తినరాదని ఈ

నాడు దుర్భ్రమకులోనై డిన్న
ఈ దేశంగో దీనిని పిల్లలు అగులే
తినకూడదని అనుకోవడం సహ
జ. కాబట్టి ఈ దుర్భ్రమ
తోలగించడానికి కొంత కొత్త
ప్రచారం చేయాలివుంది.

అరటిపండుకు బాలకప్రియ
అని సంస్కృతంలో పర్యాయ
నామం ఉంది. అనుభవజ్ఞులైన
మన పెద్దలు అరటిపండుకు ఈ
నామం అన్వర్థంగా పెట్టిఉం
టారు. చిన్నపిల్లల పాటల్లో
కూడా మన పెద్దలు అరటి
పండుకు అర్హాస్థాన మిచ్చి
ఉన్నారు.

చంటిపిల్లలను చంకను
పెట్టుకుని గోరుముద్దలు తినిపిం
చే కోజల్లో మన దేశంలో
తల్లులు—

చందమామ రావే
జాబిల్లి రావే
భమిడిగిన్నెలో
పాలుపోసుకుని
వెండిగిన్నెలో

వెన్న వెసుకుని
ఒలవని అరటి పండు
ఒల్లో పెట్టుకుని
ఒలిచిన అరటిపండు
చేత్తో పట్టుకుని
అల్లల్లా వచ్చి
అబ్బాయి కిచ్చిపోవే,

అని పాడతారు. ఇది పాలు,
వెన్న, అరటిపండు మున్నగు
వాని రుచిమరిగించే సాధనమే
కదా! క్రింది పాటకూడా
ఇటువంటిదే.

బూచమ్మకూతుర్ని నేనేనా!
బుద్ధిమంతురాల్ని నేనేనా!
ఆకులుపోకలు నావేనా!
అరటిపండు అత్తలు నావేనా!

ఇవి బొత్తిగా చిన్నపిల్లల
పాటలు. కాస్త ఎదిగిన పిల్లలు
కట్టుకధగా అరటిని గురించి—
వేసే వేసే బీకట్టా [రా
మొలిపే మొలిచే ములకాకూ
పూశే పూశే బొండుమల్లే
వేశే వేశే వింతగెలలా
కాశే కాశే కామంచీ

అంటూ పాడతారు. ఆడు కుంటూ ఉండగా పిల్లలలో ఎవరైనా ఒకరు పడితాని, దెబ్బ తగుల్చుకుని తాని ఏడిస్తే తోడి వారు ఆ ఏడ్చేవాళ్ళను ఊగు కోపెట్టడంగా 'అటా అరటి పండు' అనే నానుడి చెప్పి ఓదారుస్తారు.

ఇన్నివిధాల చిన్నలకు అరటిపండుతో పరిచితి ఏర్పరచే సంప్రదాయంగల మనదేశంలో అరటిపండు పిల్లలకు పెట్టి కూడదనే అభిప్రాయం ఏర్పడడం అనిశోచనీయం.

• పిల్లల ఆహారంగా

ఇటీవలి పరిశోధనలవల్ల దీనిని పిల్లలకు నిరభయంతరంగా తినిపించవచ్చునని విదేశాల్లో శాస్త్రవేత్తలు తేల్చి వున్నారు.

అరముగ్గిన అరటిపండు తేలికగా జీర్ణమవుతుందని ఈ మధ్యన ఆహారశాస్త్రవిపులు నిర్ణయించి వుండడం ముందే

జెలుసుకుని వున్నాము. ఐనప్పటికీ ఈ సందర్భంగా డాక్టరు లూలుహంట్ పీటర్సు చేసిన నిర్ణయం మనకు కొంత ఆశ్చర్యకరంగా వుండకమానదు.

బాగా ముగ్గిన అరటిపండును మెత్తగా నూరి గోరు ముద్దలుగాచేసి తొమ్మిది మాసముల వయస్సుగల బిడ్డలకు కూడా పెట్టవచ్చునని అతడు అంటున్నాడు.

మరోశాస్త్రవేత్త మేరీస్వార్ట్జురోజ్ రెండేళ్ళు పైబడ్డ పిల్లలకు సర్సరీయూళ్ళుగా అరటిపళ్ళు ఆహారంగా ఈయవచ్చునని చెబుతున్నాడు. నారింజపళ్ళ రసం మొదలైన తేలికగా జీర్ణమయ్యే పళ్ళ రసాలు తప్ప మిగతాపళ్ళు బొత్తిగా చిన్నపిల్లలకు వండి తాని, ఉసికిరిచి తాని పెట్టాలనీ; నారింజపళ్ళ రసంతోబాటు బాగా ముగ్గిన అరటిపళ్ళు చిన్న వయస్కుల్ని నొప్పి కలుగజేసే పిల్ల

లకు ఈయవచ్చుననీ డాక్టర్ రోజ్ అభిప్రాయం.

సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఫలాల్లో అరటి ఒకటి అనీ, బాగా పండినసితిలో దానిని నిరభ్యంతరంగా శిశువులకు ఈయవచ్చుననీ తెలుసుకున్నాము. బాగా ముగ్గిన అరటిపండును పిసికినా, నూరినా మొత్తటి ముద్దల గుజ్జెనగూడుగా వుంటుంది. దీనిని పాలతో కలిపి శిశువులకు వాడవచ్చు. ఈ ఆహారం బాగా తృప్తిని ఇచ్చి వారి తూకాన్ని పెంచుతుంది.

ఇట్లు ఆహారంగానే కాక కొన్ని శిశువ్యాధుల్లో ఔషధంగా కూడా అరటిపండు విలువైనది.

● శిశువ్యాధుల్లో

కొన్ని శిశు వ్యాధుల్లో అరటిపండు వరణీయమైనది. అరటిపండులోని శర్కరలు శిశువుల జీర్ణకోశానికి సులభం

గా అనువుపడతాయి. ఇతర ఫలాలలోని శర్కరలు, గంజిపిండి మున్నగు కార్బోహైడ్రేట్లు ఇంతగా అనువుపడవు.

జీర్ణకోశ సంబంధమైన వ్యాధుల్లో (Celiac disease) శిశువుల కండరాలు వృష్టిగా ఉండవు. పొట్టనూత్రము ఉబ్బి రించుకుని ఉంటుంది. వారు అస్తమానం చిరుబుస్సులు ఆడుతూ వుంటారు. వారికి ఆకలి మందగించి ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఆశిశువు ఏమి పుగా ఎదుగుతాడు? ఇట్టిజబ్బుల్లో ప్రాటీన్లు విస్తరించి ఉన్న ఆహారం ఈయాలి. శర్కరను తొలగించివేసిన ప్రత్యేకమైన పాలను ఆహారంగా ఉపయోగించాలి. జీర్ణాశయంయొక్క జబ్బుతో తీసుకునే పిల్లనికి మామూలుపాలు సరిపడవు.

సెలియాక్ జబ్బులు నివారించుటలో అరటిపండు ఉపయోగపడుతుంది. న్యూగూ

రుక్కు చెందిన డాక్టర్ సిడ్నీ వి. హాన్ ఈ సందర్భంలో ఇట్లా చెబుతున్నాడు:

“ఇట్టి జబ్బుగల పిల్లలకు అరటిపండ్లను బాగా పెట్ట వచ్చు. అరటివద్ద గంజి పిండి పదార్థాన్ని జీర్ణంచేసి ఖండ శర్కరను ఫలశర్కరగా మార్చే గుణం ఉంది. పై జబ్బుగల శిశువులకు ఒక ఏడాది పాటు అరటిపండ్లను ఆహారంగా ఇస్తూవస్తే ఆజబ్బు పూర్తిగా తగ్గిపోయి వారు ఏవుగా ఎదుగుతారు.”

• అతిసారములో

చంటిపిల్లల, పెద్దపిల్లల అతినార విరేచనాలకు అరటి పళ్లు, సీమరేగుపళ్ళు అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాల్లోనూ, యూరపియన్ దేశాల్లోనూ విరివిగా వాడబడుతున్నాయి. ఈ రెండింటిలో ఈ విషయంలో సీమరేగుకంటే అరటి పండ్లే శ్రేష్ఠమైనదని శాస్త్రవే

త్తలు అంటారు. సీమరేగు కంటే అరటిపళ్లు ఎక్కువకాల రీలు (శక్తి) లభ్యమవుతాయి. జర్మన్ శాస్త్రవేత్తలు అరటిని గురించి మహావిశేషం చెబుతున్నారు. అరటిలో స్లో రిన్, సోడియము, పొటాషి యములు ఉండడంచేత శరీరంలో ఎక్కువగా జలం నిలిచి వుండడానికి తోడు పడుతూ మనిషి బరువును పెంచి నిలుపుతుంది.

మేరీల్యాండు యూనివర్సిటీ లోని స్కూలు ఆఫ్ మెడిసిన్ కు చెందిన డాక్టర్ సి. లారెంజ్ జాస్లిన్ అనేవారు సదరన్ మెడికల్ జర్నల్ లో ఇట్లా వ్రాస్తున్నారు:

“ఒక ఆసుపత్రిలోని పది మంది సన్నిపాలజ్వరరోగులకు, పథ్నాలుగురు గ్రహణిరోగులకు, ముప్పదిమంది అతిసార విరేచనాల రోగులకు అరటి పండ్ల చికిత్సను వాడిచూచి

నాము, సాధారణంగా ఆ రోగులకు మొదటి ఇరవైనాలుగు గంటల్లో నీరు తప్ప మరేమీ ఇచ్చేవారముకాము. అరటి పిండి, పండుకూడ వాడిచూచాము. ఎందు అరటిపిండిని రోజుకి ఒకటిరెండు బౌన్సులు ఇచ్చేవారము. పండు బాగా పండిందిగా ఉండేది. అనగా గుంజ మెత్తగా, తొక్కలు బాగా మచ్చలుపడి ఉండేది. రెండు మొదలు ఏడు అరటిపళ్ళ వరకు బాగా నలగగొట్టి నూరి సన్నని జల్లెడతో వడపోసి ఇచ్చేవారము. రోజుకి ఈ మోతాదు సరిపోతుంది. వ్యాధి తీవ్రమై ఉంటే చిలికి వెన్న బాగా తీసివేసిన మజ్జికకూడా ఇచ్చేవారము.

మామూలు చికిత్సవలన కంటే ఈ అరటిపండ్ల చికిత్స వలన అతినార విరేచనాలు త్వరగా కట్టాయి. పైగా రోగితూకంకూడా ఇతర చికి

త్సలలోకంటే పెరిగి వుండేది.

గ్రహణిరోగుల విషయం లోకూడా ఇట్టి మంచి ఫలితాలే కనిపించాయి. ఈచికిత్స ప్రారంభించిన వెంటనే విరేచనానికి విరేచనానికి ఎడం పోచింది.

ఇక సన్నిహితజ్వరం విషయం, అతినార విరేచనాలతో కూడిన టైఫాయిడ్ జ్వరాల్లో మాత్రమే ఈ చికిత్స గుణాన్ని ఇచ్చింది.

అతినార విరేచనాల్లో అరటిపిండి ఎక్కువ గుణాన్ని ఇచ్చింది. పెద్దపిల్లల గ్రహణి, టైఫాయిడ్ జ్వరాల్లో పండు ఎక్కువ గుణాన్ని ఇచ్చింది.”

పై చికిత్సలో అరటిపిండి ప్రస్తావన కలదు. అరటికాయ శీర్షికలో కాయతో తయారు చేసే పిండినిగురించి కొంత వ్రాయబడి వుంది. అట్లే పండు తోటిన్నీ పిండి తయారుచేస్తారు, దీనినిగురించి వివరించడా

నికి పూర్వం శిశువ్యాధుల్లోనే కాక సాధారణవ్యాధుల్లో కూడా అరటిపండు వినియోగం తెలుసుకోవడం సముచితమై వుంటుంది.

• బౌవధంగా

అరటిపండులో కార్బోహైడ్రేట్‌లు విస్తరించి వుండడం చేత అది తినేవారికి వారి శరీరంలో వుండే రక్షక ప్రాణులకు (Protective Bacteria) ఎక్కువశక్తిని ఈయజాలి వుంటుంది. Lacto - Dextrin కంటే ఇది ఒకవేళ తక్కువ గుణం కలది కావచ్చును. కాని దానితో కలిపి ఈయడంవల్ల గుణవత్తరంగా వుంటుంది.

జీర్ణకోశం చెడి నల్ల్రేబని సగుబంధ పదార్థం తక్కువగా తినవలసి వున్నప్పుడు అరటిపండు అతివరణీయమైన ఆహారమై ఉంటుందని ఒక శాస్త్రవేత్త చెబుతున్నాడు.

అరటిపండులో ఇనుము ఉం

డడంచేత రక్తహీనతలో బాగా పనిచేస్తుంది.

మలకోశ వ్యాధుల్లో •

మలకోశ భాగానికి (Colon) తగిలే అంటువ్యాధుల్లో, పేగులు మురిగిపోయే (Intestinal Putrefaction) జబ్బుల్లోనూ అరటిపండు అమోఘమైంది.

మలకుద్ధికి •

మెచ్చల్ అనే శాస్త్రవేత్త అరటిపండ్లను గబ్బిలాలకు తినిపించి పరిశోధనలు సాగించాడు. గబ్బిలాల మలం సాధారణంగా భరింపరాని చెడుకంపుకొడుతుంది. అరటిపండ్లను తిన్న గబ్బిలాల మలానికి అట్టి చెడువాసన ఏమీ లేకుండా పోయింది. పైగా ఆ గబ్బిలాల పెంట అరటిపండు వాసనకు సన్నిహితమైన వాసన కొట్టింది. అంతేకాదు, అరటిపండ్లను తినిన గబ్బిలాల మలములో ఎట్టి క్రిములుకాని లేకుండినవి.

• మలబద్ధానికి

ముసలితనమువల్ల కాని, గర్భ ధారణమువల్ల కాని, క్రిములు చేరి పేగులు మొద్దుబారడం (intestinal stasis) వల్ల కాని కలిగే మలబద్ధానికి భోజనానంతరం రోజుకు రెండుమూడు సార్లు అరటిపండ్లు తిని నీళ్ళు తాగితే గుణంగా వుంటుంది. ఈ ప్రక్రియ పేగుల చలనశక్తి (Peristalsis) కి సహాయపడుతుంది. అరముగ్గిన అరటిపండును ఉదయాన్నే తింటే మలబద్ధాన్ని తొలగిస్తుంది.

• గ్రహణికి

అరటిపండు అతిసారము, గ్రహణి రోగాల్లో పథ్యకరమై ఉంటుంది.

గ్రహణి రోగంలో అరటి పండు ఉప్పుతో కలిపి ఇస్తారు.

గ్రహణి కనిపించడంతోనే వంగదేశస్థులు ముగ్గిన అరటి పండు పాతచింతపండు గుఱ్ఱ కలిపి తొక్కి పాతబెల్లము

లేదా పటిక బెల్లము పొడి వేసి ఇస్తారు. మన ప్రాంతాల్లో సాంటి ఉక్కిరివలె ఇది అక్కడ గృహవైద్య ప్రక్రియ ఉంది.

ఈ ప్రక్రియను గురించి ఆర్. ఎ. పార్కరు ఇట్లు వ్రాస్తున్నాడు:

“గ్రహణి రోగములో అరటిపండు, చింతపండు, ఉప్పు కలగలుపు దివ్యంగా పనిచేస్తుంది. తరుణమూ, దీర్ఘకాలికమూ ఐన రెండురకాల గ్రహణిలోనూ ఈమందు బాగా పనిచేస్తుంది. పనిచేయక పోవడమంటూ ఉండనే ఉండదు. ఈ రోగానికి ఇది పెట్టింది పేరు. వైద్యులకు, సామాన్యులకు కూడా నేను దీనిని సిఫారసు చేస్తాను. సులభంగా చేయవచ్చు. ఇందలి వస్తువులు సులభంగా దొరికేవి. పసిపిల్లలకు కూడా నిర్భయంగా ఈయవచ్చు. తన

డానికి వెగటుగా ఉండక రుచి
గా ఉంటుంది దీనినేవనంవల్ల
ఎట్టి దుర్గుణాలుకాని కలగవు.
గ్రహిణిరోగానికి డాక్టర్లు తరు
చు వాడే (Ipecacuanha) కం
పె ఇది చాలా మంచిది. నా
భారణ స్థితిలో ఒక మోతాదు
కే గుణం ఇస్తుంది. మూడు
నాలుగు మోతాదులకి రోగం
పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఈ
మందు తీసుకునే రోగులు
విశ్రాంతిగా ఉండాలి. మిక్కిలి
తేలికవన ఆహారాన్ని తీసుకో
వాలి.

పెద్ద వారికి ఒక మో
తాదు: బాగా పండిన అరటి
పండు ఒకబౌన్సు; పాతచింత
పండు గుజ్జు అరబౌన్సు; మా
మూలు ఉప్పు పావుబౌన్సు,
బాగాకలిపి నూరాలి. వెంటనే
అనగా నిలవడంచక ఇచ్చివే
యాలి. ఈవిధంగా రోజుకు
రెండుమూడు మోతాదులు
ఈయవచ్చు."

సంగ్రహ గ్రహణిలో *

మిగలముగ్గిన అరటిపండ్లు,
స్త్రీబ్రేరీలనబడే పండ్లు సంగ్ర
హగ్రహణి (Siprue) వ్యాధి
చికిత్సలో మిక్కిలి గుణకారి
గా ఉంటాయని టర్నరు వ్రా
స్తున్నాడు.

ఒక అరటిపండును బాగా
నూరి నాలుగు బౌన్సుల పాల
లో కలిపి సంగ్రహగ్రహణి
లో రోజుకు మూడుసార్లు
ఇస్తారు. ఈ ప్రక్రియ అతిసార
విరోచనాల్లో, స్కర్వివ్యాధిలో
కూడా గుణమిచ్చేదిగా ఉం
టుంది.

జ్వరాల్లో *

కొన్నికొన్ని జ్వరాల్లో డి.
విటమిన్‌లో కూడిన గ్లూకోస్
ఈయవలసి వుంటుంది. అట్టి
సందర్భంలో ఆ గ్లూకోస్‌కు
బమలుగా అరటిపండ్లను ఇచ్చే
ప్రక్రియను ఒకదానిని మెడి
కల్ డైజెస్టు చెప్పుతూవుంది.
మిగలముగ్గిన అరటిపండ్లను

ఒకటి రెండింటిని గ్రహించేది. మొదట్లో అంతకంటే అవసరంలేదు. ఆ పండ్లను చితక కొట్టి కలయనూరేది. ఆముద్దలో కొద్దిగా తేనెవేసేది. దీనిని గ్లూకోస్ డి ఈయతగు జ్వర రోగులకు ఈయనగును. గ్లూకోస్ డి కంటే ఇది బాగా చవక కావడమే కాకుండా గోగికి ఎట్టి చెరువుకాని చేయక పోయ్యకూడదు. ఉత్సాహాలను ఇస్తుంది.

* శుక్లనష్టానికి

అరటిపండుకు ప్రేలిలో రంధ్రముచేసి అందులో మర్రి పాలు పోసి నేవించినయెడల శుక్లనష్టము, గ నేరియూ వ్యాధులు హరించును.

* సోమరోగానికి

పురుషులకు శుక్లనష్టం లాగుననే స్త్రీలకు సోమరోగం వుండడం కద్దు. సోమరోగ మనేది ఒకవిధమైన కుసుగు రోగం. ఈజబ్బులో అరటిపండు

గుజ్జనందు కొద్దిగా పంచదార, తేనె, ఉసిరికపండ్లరసము కలిపి ఈయాలి. (వస్తుగుణ మహోదధి.)

* పాడిదగ్గుల్లో

పాడిదగ్గుల్లో అరటిపండు నేవనం వరణీయమై వుంటుంది. అరటిపండ్లలో తయారైన పానకం గొంతుజబ్బుల్లో పథ్యమై వుంటుంది.

* స్కర్వీవ్యాధికి

సి విటమిన్ బాగా ఉండడంచేత స్కర్వీవ్యాధి నివారణకు ఇది చక్కనిమందు. మన దేశంలో జంతువులకు స్కర్వీ వ్యాధి తగిలి అవి బరువుతగ్గి పోతూవుంటే దాని ఆహారంలో అరటిపండు గుజ్జ కలిపి ఇచ్చి పరిశోధనలు సాగిస్తే మంచి ఫలితాలు కనిపించాయి. రోగం నయంకావడమే కాకుండా జంతువుల బరువు సమేతం అరటిపండుగుజ్జ ఆహారంతో పెరిగింది.

* మధుమేహంలో

అరటిపండు, ఉసిరికపండు సమభాగాలుగా గ్రహించి తగుమాత్రం తేనె కలుపుకొని నేవీస్తూవస్తే చూత్రముతో పోయే శర్కరను తగ్గిస్తుందని చెబుతారు. అతిమాత్రం గొలుకుకూడా ఈ ప్రక్రియ గుణకారివి ఉంటుంది.

* శాహ్యాచికిత్సలో

శాహ్యాచికిత్సలలో కూడ అరటిపండు వాడుక బహుళమై ఉంది.

సెగగడ్డలకు కట్టడంకోసం ఉడకి బెట్టే పిండి మొదలైన వానిలో బాగా పండిన అరటి పండును కలుపుతారు.

అరటిపండు, కొబ్బరినార, గుడ్డులోని పచ్చనిజెన, కరదూపము, బంకమట్టి కలిపి ముందుచేసి సుస్తీచేయడంవల్ల కలిగే వుండకు రాస్తారు.

అస్సాములో మూల్ భోక్ అనబడే రకపు అరటిపండును

నూరి కాలుడుపుండ్రకు పిండి కట్టుగా వాడతారనీ, కుర్రవాళ్ళ సలాగు పొక్కులకు బాలాజ్డ్ అనేరకపు అరటి పండు గుజ్జును లేపనంగా వాడతారనీ మహమ్మద్ హుస్సేన్ వ్రాస్తున్నాడు.

వివిధ రుగ్మతల్లో అరటి పండు వాడడంవల్ల కలిగే గుణాల్ని తెలుసుకున్నాము. శాహ్యాచికిత్సలో అరటిపండు వాడకాన్ని కూడా తెలుసుకున్నాము. ఇంత తెలుసుకున్నప్పటికీ అరటిపండు అజీర్ణకారి అని ప్రజల్లో చాతుగువి ఉన్న చురభిప్రాయం సులభంగా తొలగదనుకోవడానికి ఎడము లేక పోలేదు. కాబట్టి ఆవిషయమై శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయాలు కొన్ని ప్రత్యేకం పేర్కొనబడుతున్నాయి.

పండించడానికి *

బాగా ముగ్గినవివితే తప్ప అరటిపళ్ళు సులభంగా జీర్ణం

కానిమాట నిజము. పచ్చి వాళం, తెల్లచక్రకేళి మున్నగు రకాలకు తప్ప మిగతా అరటిపళ్ళ రకాలకు పండు తొక్కమీద, ముచివద్ద ఆకు పచ్చరంగు ఏమాత్రం కనిపించినా అవి బాగా పండిలేదనే అర్థం. తొక్కమీద నల్లటి మచ్చలు, ముడతలు పొడనూ పితే అరటిపండు తినతగ్గ స్థిని పొందింది అన్నమాట. మల కాగులోని నేంద్రవాళపు ఫలం తొక్కఅంతా బాగా నల్లగా విపోయిన తరవాతనే మధురంగా తినతగి ఉంటుంది.

• అరటిపండుకానికా

అరటిపండు సులభంగా అర్జుంకాకపోవడానికి గల రెండు ముఖ్యకారణాల్ని అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషను వారి జర్నల్ ఇట్లా తెలుపుతూ వుంది:

“అరటిపండు అర్జుంచేయడానికి ముఖ్యమైన కార

ణాలు రెండు:

ఒకటి:

అది పూర్తిగా పండికుండా తినడం.

రెండు:

దానిని బాగా నమలకుండా తినడం.

పసుపుపచ్చ తొక్కమీద నల్లటి మచ్చలు పొడనూపడం తోట అరటిపండు కుళ్ళడానికి ప్రారంభమైందని పలువురి అభిప్రాయం. ఇది సరియైన అభిప్రాయంకాదు. అది అరటి పండు బాగా పండిందనడానికి గుర్తు. దోరస్థితిలో అరటి పండులో కార్బోహైడ్రేట్లు నూటికి ఐదవై మొదలు ఐదవై ఐదు వంతులవరకు ఉంటాయి. ఐతే ఈ కార్బోహైడ్రేట్లన్నీ గ్లూకోజ్ పిండి స్థితిలో వుంటాయి. బాగా పండిన అరటిపండులో కార్బోహైడ్రేట్లు నూటికి ఐదవై వంతులవరకు ఉంటాయి. ఐతే ఈ కార్బోహైడ్రేట్లన్నీ

మధురపదార్థాల రూపంతో
ఉంటాయి. కాగా పండు సుల
భంగా అడుగుతుంది. దోర
కాయ అట్లా అరగదు, దోర
కాయలోని గంజి పిండి పనా
ర్థం సులభంగా జీర్ణంకాదు.

అరటిపండు సులభంగా
జీర్ణంకాకపోవడానికి గల రెం
డవకారణం దాని ఆకారమే
అని చెప్పాలి. అరటిపండు
సన్నగా పొడుగ్గా వుంటుంది.
తోలుతీసి నోట్లో పెట్టుకోవడం
తోటే అది సులభంగా లోనికి
జారిపోతుంది. ఎంత మిగల
ముగ్గిఉన్నా పండు పండుపిళిం
గా ఉండగా మన జీర్ణకోశం
హరాయించుకోలేదు, కాబట్టి
అరటిపండును బాగా నమిలి
గుజ్జగా చేసుకుని మరీ తినాలి.
పండును తొక్కమాత్రం
ఒలిచి గుటుక్కున మింగి జీర్ణం
చేసుకోలేక పండు సులభం
గా జీర్ణంకాదని అనడం
అక్రమం.”

మరుతకూడని విషయాలు *

అరటిపండువలని పూర్తి
పోషణ పొందాలంటే అది
బాగా పండినతెరివాలనే తినా
లనీ; పండుమీది తొక్క బా
గా పసిమిరంగుకు మారడం
ఒక్కటే పండినదానికి గుర్తు
కాదనీ, పసిమిరంగు తొక్క
మీద నల్లటిమచ్చలు పొడ
నూపితేనే పండు బాగా పం
డిందనుకోవాలనీ, ఆస్థితిలోనే
ఆపండులోని కార్బోహైడ్రేట్
లు ద్రాక్షశర్కరగా ఫలశర్క
రగా మారుతాయి అనీ, అప్పు
ట్లో శరీరం ఆ కార్బోహైడ్రే
ట్లను సులభంగా జీర్ణంచేసు
కుని శరీరానికి మంచి శక్తిని
ఈయగలదనీ అరటిపండు విష
యంలో ఆరోగ్యకాములు
మరువకూడని విషయాలు.

అజీర్ణభయం లేకుండా ఈ
పండువిషయంలో హింసవల
సిన జాగ్రత్తలు పునరుక్తి
విధా మరిచకసారి చెప్పడం

తెన్నె విడిచింది. అరటి పండ్లను మోతాదుగా తినాలి కాని విస్తరించి తినకూడదు. తినేపండ్లు బాగా ముగ్గినవిగా ఉండాలి. బాగా ముగ్గిన పండ్లనే బాగా నమిలి నెమ్మదిగా తినాలి కాని గబుక్కున మింగకూడదు.

• చెట్టున పండకూడదు

అరటిని బాగా పండనివ్వాలి అని ఆశ్రమేడితంగా చెప్పేటన్నాము. కాబట్టి బాగా పండనీయడంలో గల మెలుకువలు ప్రశ్నేకించి తెలుసుకోవడం అవసరం.

సాధారణంగా ఫలాలు చెట్టున పండినవి శ్రేష్టమైనవిగా ఉంటాయి. కాని ఈమాత్రం అరటిపండ్లపట్ల చెల్లదు.

ఆరోగ్యశాస్త్రవీర్య అరటి పళ్ళెను చెట్టున పండనీయడం ఎంతమాత్రం మంచిదికాదని తెలుసుకుంటుంది.

చెట్టున పండి అరటిపండ్ల

తొక్క సాధారణంగా పగులు తుంది. ఈ పగులు ద్వారా రోగకారక క్రిములు లోన ప్రవేశించడం కి వీలుంటుంది.

చెట్టున పండిన ఈ పండ్లకు తొక్క పగులు చూపడమే కాకుండా తొక్క పలచబడి పోతుంది.

ఈ రెండుమార్పులు ప్రతివారు సులభంగానే కనిపెట్టవచ్చు.

అరటిపండ్లను చెట్టునే పండనిస్తే గల మరొక సప్తం శాస్త్రజ్ఞులునూ ఆమె కనిపెట్టిందని వుంది.

చెట్టుమీదనే పండనిస్తే అరటిపండులో ఖండిశర్కరే విశేషంగా వుంటుంది. చెట్టునుంచికోసి ఇవలించి పండనిస్తే ఆ ఖండిశర్కర ఫలశర్కరగా, ద్రాక్షశర్కరగాకూడ మారుతుంది. ఇట్లా మారడంవలన మేము అరటిపండులోని 'శర్కరలు' అను బీజ క్రింద 99-

100 వుటలలో తెలుసుకొనే ఉన్నాము. చెట్టు న పండిన అరటిపండు అంతరుచిగా, అంత సువాసనగా ఉండకపోవడం పలువురకు అనుభవ పునరుక్త విషయం.

అరటిపండ్లను చెట్టున పండ నియ్యడంకంటే కోసి ఇవలెల పండినియడం మంచిదని తేల్చు కున్నాము. ఇక ఇట్లా పండి నీయడంలో ఇప్పుడు వివిధ ప్రాంతాల్లో అమల్లోవున్న పద్ధతులు కొన్ని తెలుసుకుందాము.

* పండించే పద్ధతులు

గెలకొట్టి అనేకవిధాల పండిస్తారు.

కావు వేసి, ఊదరకొట్టి, గదుల్లో పెట్టి, ఎండలో వుంచి, నిప్పుశగను ఉంచి, అరటిసారు గు చుట్టి, వట్టిగడ్డిచుట్టి పండిస్తారు.

సాధారణంగా ఒకగదిలో అరటిగెలలు పేరుస్తారు. గాలి

బయటకుపోకుండా బందోబస్తు చేస్తారు. గదిలో ఒకమూల పిడకలతో దాలివేసి రాశీస్తారు. ఒకరోజుగాని, ఒక రోజుపూటకాని ఇట్లా పొగ పెడతారు.

కావు కట్టడంలో ఇంకో పద్ధతి.

అత్తాలు రాసిగా పేరుస్తారు. దానిమీద ఒకకుండ బోర్లిస్తారు. ఆ కుండలో పిడకలు పెట్టి వుంటారు. ఆ కుండకు పైన ఒకచిన్నకన్నంచేసి నిప్పు పెడతారు. అత్తాలపైన అరటి సాదుగు కప్పి దానిమీద మట్టి పూతిపూస్తారు. కుండలోని పొగ లోనచారి అరటికాయల్ని పండచేస్తుంది. ఈవిధంగా వేసవిలో ఐతే ఒకరోజులో, శీత కాలంలో ఐతే రెండురోజుల్లో పండుతాయి.

మరిఒకపద్ధతి. పెద్ద గానకు అడుగున కొద్దిగా అరటి సాదుగువేసి అరటిపండ్ల అత్తాలు

వుంచేది. ఆబాస బోర్లించి
పైన చిన్నచిల్లుచేసి ఆచిల్లు
వద్ద నిప్పుపెట్టి నోటితో ఊదు
తూ లోనిః ఊదరపేట్టేది.

నీలగిరి ప్రాంతపు కొండ
అరటిని పండించడానికి వేరు
విధానం అవలంబిస్తారు. నేల
గోతులుతీస్తారు. పన్నెండు పది
హేను గెలలు అందులో పెడ
తారు. ఆగోతిమీద అరటి
చెత్త కప్పుతారు. ఆ గోతి
మీద ఒకపక్కను అరటిచెత్త
కూరిన కుండ బోర్లించి పైన
కన్నంచేస్తారు. మిగతా గోతి
భాగం మీద నీనారేకుగాని,
కర్రపలకగాని వేసికప్పి మరేమి
రంధ్రాలు లేకుండా మట్టిపూత
పూస్తారు. కుండకు గల
రంధ్రంకుండా అగ్ని రాజచేసి
పొగవుట్టిస్తారు. ఇట్లా మూడు
పూటలు మూడుసార్లు పొగ
పెడితే పండుతాయి.

గెల కొట్టడంతోటే తొం
డం చివరలకూ వాసులైన్

రాస్తే నాలుగురోజుల్లో గెలను
పండించడమే కాకుండా అన్ని
అత్తాలు ఒక్కసారిగా ఒకే
మాదిరి పసుపురంగును పొందా
యని ఒకరు వ్రాస్తున్నారు.
తొండానికి కన్నంచేసి వెల్లుల్లి
పాయ ముక్కల్ని దోపినా
పండబారడం త్వరగా జరిగిం
దనికూడా వారే వ్రాస్తున్నా
రు. కాని ఈ విషయంలో
ఇంకా పరిశోధన జరగవలసి
ఉన్నదని శ్రీ కె. సి. నాయక్
అంటున్నాడు.

కొట్టిన అరటిగెలలకు వట్టి
గడ్డి చుట్టి ఒక రెండురోజులు
గోతులో పాతిపెట్టడం, కొట్టిన
గెలలలోని కాయల మీద
సున్నంపూసి వేలాడతీయడం
మున్నగు పద్ధతులుకూడా అర
టిని త్వరగా పండించడంకోసం
అక్కడక్కడ అవలంబింప
బడుతున్నాయి.

ఇందులో కాపు ఊదరపద్ధ
తులు అంతగా మంచివికావని

చెప్పవలసివుంది. చెట్టు కొనాకు వేసి గెల బయటపడినప్పటి నుంచి పలకమారి కొట్టుకు రావడానికి రెండున్నర మాసాలు మొదలు నాలుగు మాసాల వరకు పడుతుంది. అట్టిదానిని ఒకటి రెండు రోజుల్లో కాపు పెట్టి, ఊదరకొట్టి ముగ్గించడం అంతకుంచిపడ్డతికాదు. గెలకు అరటిసారుగు కాని, వట్టిగడ్డి కాని చుట్టి సహజంగానూ, సావకాశంగాను ముగ్గనీయడం చాలామంచిది.

• తొండంతో పండ్లనీయాలి

గెల బాగా ము ద ర డం తోఁట- అనగా చెట్టున ఉండ గానే ఒకటి రెండు కాయలు పసిమిరంగుకుమారడంతోఁట- కొట్టి వేయాలి. గెల బాగా పండేటంతపర్యంతమూ అత్తాల్ని తొంపాన్నే ఉండనీయాలి కాని విడతీయకూడదు. అత్తాలుగా విడతీసి పండించిన పండ్ల కంటే తొండంతో వుండగా

పండించినపండ్లు ఎక్కువ రుచి గా, ఎక్కువ పుష్టినిచ్చేవిగా ఉంటాయని శాస్త్రవేత్తలు చేయిల్లి చెబుతున్నారు. శాస్త్రవేత్తలు ఇట్లా చెప్పడం వల్ల కాయలు పండ్లుగా మా రే స్థితిలో తొండంలోని పదార్థాన్ని కొంత గ్రహిస్తాయని, పండులోని రసాయనికపరివర్తనానికి తొండంలోవుండే పదార్థాలు తోడు పడతాయని మనం గ్రహింపవలసి ఉంటుంది.

అరటికాయల్ని తొండం తో వుండగానే పండ్లనీయాలనే మెలుకువను తెలుసుకున్న సందర్భంలోనే అరటిపండ్లను గురించి తెలుసుకోవలసిన మెలుకువ మరిఒకటి వుంది.

ఆత్తంతో కానాలి •

బజారులో అరటిపండ్లను కొనేటప్పుడు వానిని ఏపండుకు ఆపండు విడివడిఉండగా కొనకండడం మంచిది. అత్తాల్ని

అంటిపిన్న పండ్లను కొనడం మంచిది. అత్తాలనుంచి విడి వడ్డ పండ్లను కొంటే ఒకకొనను తొక్క ఆచ్ఛాదనం లేకుండా పోయి మకిలి, రోగ కారకక్రిములు లోనచేరడానికి ఆస్కారం ఏర్పడుతుంది. కాగా అత్తాలుగా కొనుక్కుని ఇంట్లో రెండుమూడురోజులు ఆర ముగ్గనిచ్చి అరటిపండ్లను వాడడం మంచిది.

—: తొక్క :-

అరటిపండుకు తొక్క ఆచ్ఛాదనమనీ, అది సుస్థితిలో ఉండడం పండుయొక్క మేలి గుణం పొందడానికి అవసరమని తెలుసుకున్న ఈ గుండర్భంలో అరటిపండు తొక్కను గురించి గుర్తింపదగు విషయాలు వివరింపబడటం సమంజసంగా వుంటుంది.

• తొక్క పగలకూడదు

అరటిపండుమీది తొక్క పగలకుండా కుళ్ళకుండా

వున్నంతకాలం అరటిపండుగా ఎట్టి రోగకారకక్రిములుకాని ప్రవేశించడానికి వీలులేదని డాక్టరు గ్యూసెప్పి టల్లర్తో వ్రాస్తున్నాడు. తొక్క పగిలి లోపలికి గాలిదూరడానికి సందు ఏర్పడినప్పుడే కాని పండు కుళ్ళుపట్టి రోగకారకక్రిములకు ఆశ్రయంకాదు.

అరటిచెట్టుకు బలం ఎక్కువై కాయలు పిక్కటిల్లడం, గెలకు ఎండచెబ్బ ఎక్కువ తగలడం, గెలను చెట్టునే పండ నీయడం మున్నగు కారణాలు తొక్కను పగలేస్తాయి. కాబట్టి అట్టి కారణాలు కలగకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

పండుకు విరుగుదు •

తొక్క పండుకు ఆచ్ఛాదనంగా వుండడమే కాకుండా పండుయొక్క అనిసేవనోమానికి విరుగుడుగా కూడా వుంటుంది.

పండు తొక్కగుణాన్ని

మునిభావబోధిని ఇట్లా చెబు తెలుసుకుని ఉన్నాము.

తూవుంది:

"అనటిపండు త్వక్కు వగ
రై చేదై పై త్వహార మై
లఘువై యుండును."

అరటిపండు తొక్కలో
పొటాష్ బాగావుంది, అందు
చేతనే దానిని కురుపులమీద
వేసి కడితే గుణమిస్తువుంది.

—: పిండి :—

తాజాసిటిలో పండు, పండు
తొక్క వాడుకవలని ఉపయో
గాలన్నీ కూడినప్పుడు శెలు
సుకున్నాము. ఇక అరటిపం
డ్లతో రెయూరుచేసే పిండిని
గురించి, వరుగులను గురించి
కొంత శెలుసుకోవలసి వుం
డుంది.

జలరహితముచేసిన కాయ
నుంచి రెయూరుయిన పిండిని
పిల్లలకు ఇచ్చి పరిశోధనచేసి
చూడగా మంచి ఫలితాలు
సమకూరి ఉండడం ఈవరకే

అరటిపండ్లతో పిండి *

అతిసారరోగంలో అరటి
పండుతో చేసే చికిత్సను
గురించి ప్రస్తావించిన సంద
ర్భంలో లోగడనే అరటిపిండి
సంగతి సూచిగమైంది. ఇక్కడ
దానినిగురించి విపులపరుచుకుం
దాము.

తాజాపండ్లు వాడే సంద
ర్భాల్లో వాడదగిన అరటిపండ్ల
పిండిని రెయూరుచేయడం ఈ
నామ మూసవుకు తెచ్చగా
నేర్చి ఉన్నాడు.

అరటిపండును తొక్కలు
ఒలిచి ఎంకించి పొడిచేస్తారు.
డబ్బాల్లో భద్రపరుస్తే ఈ
పొడి బహుదినాలు నిలవ
వుంటుంది.

వస్తుఇండియన్ విభాగం *

అరటిపండ్ల పిండిని రెయూ
రుచేయడానికి అనేకవిధానాలు
అవలంబింపబడుతున్నాయి.

నెస్టుఇండియన్ దీవుల్లో

అమల్లోవున్న ఒక ప్రక్రియను పీక్ లాబ్ ఇట్లా చెబుతున్నాడు:

అరటిపండ్లను సంగ్రహిస్తారు. ఎండలో కాని, కుంపట్ల మీద కాని అరబెడతారు. అమీద వానిని కోరుతారు. ఆ కోరును పొడిగొట్టిన పంచదారతో గుదిగుచ్చుతారు. కొద్దిగా ఏలకులు, లవంగాలు, అల్లము కూడా వేస్తారు. కోడిగుడ్డు తెల్లచొనవేసి జిగురు వచ్చేటట్టు చేస్తారు. చిన్న చిన్న రొట్టెలుగా చేసి ఎండలో కాని, నిప్పులమీద కాని ఎండిస్తారు.

ఇవి బాగా నిలవవుంటాయి. ప్రయాణాల్లో వెస్తు ఇండిసులోని ఇండియనుల ప్రధానాహారం ఇదే.

• పిండికి దోరకాయలు

పండ్లకువాడే అరటిరకాల దోరకాయలనుండి పిండిచేస్తారు. ఆప్పట్లో ఆకాయల్లోని

కార్బోహైడ్రేట్ లు గండిపిండి సిథిలోనే వుంటాయి కాని మధురపదార్థాలుగా మారవు. ఆసిథిలో వానితోక్కలు ఒలవడమున్నూ కష్టమే. కాగా వానిని మరుగునీళ్ళలో నాలుగైదు నిమిషాలు ముంచి తీస్తారు. ఈ ప్రక్రియతో తొక్క మెత్తపడి ఒలవడానికి వస్తుంది. చేతులకు రబ్బరు తొడుగులు తొడుక్కుని తొక్కలు ఒలవాలి. తొక్క ఒలిచిన కాయను ఎండలో ఎండిస్తారు. లేదా నిప్పులమీద వేయిస్తారు. నూటికి డెబ్బయి ఐదువంతులుగా వుండే అండలి నీటిని నూటికి పది పదిహేను వంతులవరకు తరిగిపోయేటట్లుగా ఎండించడమో వేయించడమో చేస్తారు. కాయను ముక్కలుగా తరిగితే ఈ ప్రక్రియ సులభతరమవుతుంది. ఐతే కోయడానికి ఉక్కుకత్తులు వాడకూడదు. వాడితే ముక్క

లు నల్లబడిపోతాయి. సాధా రణంగా వెదురుబడ్డలతో తోస్తారు. నికల్ కత్తులతో తోయడమున్నూ వుంది. జమైకా లో ఇట్లా తోసిన ముక్కల్ని రాతిచప్టాలమీద ఒకరోజు ఎండిస్తారు. మంచి ఎండలో ఒక రోజు ఎండితేచాలు. ఆమీద రోట్లోపోసి దంచి పిండిచేస్తారు.

* మన దేశంలో

కర్పూరచక్ర కేళి, విరూపాక్ష మున్నగు రకాల అరటి పండ్లతో చేసినపిండి ఓవల్టైన్ తో గమమైన వాననగలిగి చక్కని పానీయంగా చేసుకోవడానికి అనువై ఉండినదనీ, కేంద్రవాళం తొక్క దళసరిగా వుండేది ఐనా ఎక్కువపిండి విచ్చినదనీ కె.సి. నాయక్ వ్రాస్తున్నాడు.

* పిండి పృథక్కరణం

అరటిపిండిని పృథక్కరణం చేసి అందలి పదార్థాల ఉనికిని శాస్త్రవేత్తలు ఇట్లా

చెబుతున్నారు:

నూటికి
ఆర్బిత ... 10.88
ఆల్బుమినాయిడ్స్ ... 0.71
(ఈ ఆల్బుమినాయిడ్స్ గో 0.114 నత్రజని పదార్థం కలదు)

కొవ్వులు, నూనెలు ... 0.22
మధురపదార్థం ... 3.48
పిండిపదార్థం ... 60.42
పెక్టిన్ ... 20.93
నార ... 0.72
ఖనిజాలు ... 2.64

పై పదార్థాలన్నీ సులభంగా జీర్ణమయ్యేవి అని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

బనైన్ *

అరటిపిండిని బనైన్ అనే పేరుతో ఇప్పుడు బజారుల్లో విరివిగా అమ్ముతున్నారు. ఈ బనైన్ లోగల పదార్థాల్ని శాస్త్రవేత్తలు ఇట్లా విభాగించారు:

	నూటికి
ఆర్థిక	...14.60
ఖనిజపదార్థాలు	... 2.20
ప్రోటీన్లు	...19.22
కొవ్వు	... 2.
కార్బోహైడ్రేట్లు	...61.98

ఈపిండి అరటిపండువానన కొడుతూవుంటుంది. నీటిలో సులభంగా కరుగుతుంది. లాలాజలంతో సులభంగా కలుస్తుంది. అందలి గంజి పిండి పదార్థం తొరగుణంకలిగి శరీరంలోని జీవరసంతో సులభంగా కలిసి జీర్ణమవుతుంది.

అరటిపిండిని గురించి ఆర్. హచ్చిసన్ యం, డి. 'Food and the principles of Dietetics'లో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

* సులభంగా జీర్ణమవుతుంది

గోధుమపిండిలోకంటే అరటి పిండిలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజపదార్థాలు ఎక్కువ. ప్రోటీన్లు మాత్రం తక్కువ. పోషక శక్తి విషయంలో బియ్యం

లో అరటిపిండి తులనాగ్రహితుంది.

ఈ విషయమై Lancet పత్రిక మరో విశేషవిషయాన్ని తెలుపుతూ వుంది. వడ్లు, గోధుమలు మొదలయిన వానిలోని గంజిపిండి (Starch) పదార్థంకంటే అరటిపిండిలోని గంజిపిండిపదార్థం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. దీనికి ఈ గుణం వుండడానికిగల కారణాన్ని శాస్త్రవేత్తలు ఇంత వరకు కనుగొనలేక పోయినారు.

పిండితో జావ *

పైఫాయిడు జ్వరాన్నుండి పోయినవారికి అరటిపిండి జావ మంచిపని చేస్తుంది. అతిసారము, గ్రహణి, అజీర్ణం, పక్షాశయమందలి మంటమున్నగు వ్యాధులలో ఈపిండితో చేసిన పానీయం పథ్యమై ఉంటుంది.

ఈ గుండర్భం లో సర్

హెచ్. యం. ప్రాన్సీ ఇట్లా
ప్రాస్తున్నాడు:

“శిశువులకు, జీర్ణశక్తి మం
దగించినవారికి (Dyspeptics)
జీర్ణాశయవ్యాధులతో బాధ
పడేవారికి అరటిపిండి ఆహారం
మేలుచేస్తుంది. నాకు రెండు
సార్లు పక్ష్యాశయదాహ
వ్యాధి (Gastritis) వచ్చింది.
ఆ రెండుసార్లునున్నా అరటి
పిండితో చేసిన తేలికగ్జజా
కొద్దిగా పాలుకలుపుకొని తాగి
తేనే నాకు జీర్ణమయ్యేది. ఇక
నీ ఆహారమున్నూ జీర్ణమయ్యే
దికాదు.”

* లావెక్కించని బలం

పాప్టికాహారం పుట్టికొం
తమంది బాగా లావెక్కిపో
తారు. లావెక్కికుండా బాగా
బలంగా ఆరోగ్యంగా వుండ
తలచినవారికి అ ర టి పిం డి
చక్కనిఆహారమై వుండదని
జమైకానుంచి ప్రచురింపబడే
ఒకపత్రిక వ్రాస్తూవుంది.

అరటిపిండి ఆహారపు విలువ *

అమెరికాసంయుక్తరా
ష్ట్రాల వ్యవసాయశాఖకు ఉప
శాఖవన హోమ్ ఎకనమిక్సు
బ్యూరోవారు (Bureau of
Home Economics) అ ర టి
పండ్లతో తయారుచేసిన పిండి
యొక్క ఆహారపు విలువను
గురించి ఇట్లా చెబుతున్నారు:

“అరటిపండ్ల పిండిలో జి.
బి. విటమినులు విస్తరించి
ఉంటాయి. కోలుకోడానికి
బాగా తినవలసి ఉన్నప్పటికీ ఆ
హారం బాగా తీసుకోలేని, తీసు
కోడానికి ఇష్టపడని రోగుల
విషయం ఒకసమస్యగా ఉం
తుంది. అట్టివారికి కాలర్క్
విలువగల ఆహారాన్ని ఈయా
లంటే అరటిపిండి అతిప్రశస్త
మై ఉంటుంది.

పుష్టికరమైన ఆహారం కా
వలసికంటే పాలతల్లులకు, పాప్టి
కాహారం తొరచుటచే చిక్కి
ఉండే పిల్లలకు అరటిపిండి పిండి

మంచి పుష్టిని ఇస్తుంది.

కొన్నికొన్నిరోగాల్లో అరటి పండులోని ఫలశర్కర ఇతర త్రా దొరికే శర్కరలకంటె సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అరటిపిండికి ఒకవిధమైన సువాసన ఉంటుంది. తాజా అరటి పండ్లను తినిపించినప్పుడు ఎలకలు ఎంతోశీఘ్రంగా కోలుకొన్నాయో అరటిపండ్ల పిండిని కొలమానంలో తినిపించినప్పుడున్నా అవి అంత శీఘ్రంగానే కోలుకొన్నాయి.

• సి, విటమిన్ లేదు

ఈపిండి ఎండ పెట్టడంలో పండులోని సి, విటమిన్ నశించి పోతుంది. అసగా అరటిపిండిలో సి, విటమిన్ ఉండదన్న మాట.”

అరటిపండులో ఎ, సి, విటమిన్లు బాగావున్నాయి. బి, విటమిన్లు ఉంది. విటమిన్ డి తక్కువ. ఇ విటమిన్ లేకపోలేదు) అని (The place of

the Banana in the Diet అను గ్రంథంలో వ్రాసిన Professor Walter H. Eddy కూడా అరటిపిండిలో సి, విటమిన్ లేదనే చెబుతున్నాడు.

బనానా పిండిలో ఎ, బి, విటమిన్లు, ఇనుము బాగా ఉంటాయి. కావుననే దీనిని శిశువులకు ఆహారంగా ఈయతగునని చెప్పడం. అని ఒక శాస్త్రవేత్త అభిప్రాయం. యారోరూట్ పిండికంటె, కర్ర పెండెలవు పిండికంటె అరటి పిండి అన్నివిధాలా మంచిది.

శిశువుల ఆహారంగా •

అరటిపిండిని శిశువుల ఆహారంగా వాడేవిషయంలో డాక్టర్ ఎరిక్ ప్రిచార్డ్ ఇట్లా చెబుతున్నాడు:

“శిశువులకు ఈ య ద గు అన్ని ఆహారాలకంటె అరటి పిండి చవకవంది, పుష్టి కరమైంది. దీనిని పుచ్చుకొనిన శిశువులు రెల్లెపాలను కూడా

సులభంగా జీర్ణించుకొన కలిగారు. తల్లిపాలు చాలనిపిల్లలకు పోతపాలుపోసే సందర్భంలో ఆ పోతపాలలో అరటి పండ్ల గుఱ్ఱ కలిపి ఈయడం వల్ల మంచిగుణం కనిపించింది. అరటిపిండితో గంజికాచి ఆ గంజని ఆవుపాలతో కలిపి ఈయడం మంచిది. ఇట్లా ఈయడంవల్ల ఆవుపాలను తాగి బిళ్ళబిళ్ళలుగా కక్కుకునేజబ్బు లగ్గిపోయింది. ఆకలిపోరు పట్టే పిల్లలకు ఈ ఆహారం బాగా తృప్తిని ఇచ్చింది.”

* ప్రథమ ఘనాహారం

బాగాముగ్గిన అరటిపండ్ల నుండి తయారైన పిండిని పాలు వీడి ఘనాహారం తీసుకునే శిశువులకు ప్రథమ ఘనాహారంగా ఈయవచ్చునని కె. బ్లాంఛార్డు అనువారు ‘మెడికల్ వరల్డు’ లో వ్రాస్తున్నారు. ఒక అనాథ శిశుశరణాలయంలోని నలభై తొమ్మిండుగురు శిశువులకు

దినదినమూ వారి ఘనాహారంలో ఒక మిల్లిగరిటెను అరటి పండుపిండినికూడా యిస్తూ కొన్నాళ్ళు పరిశోధించాడు. ఆ పరిశోధనకాలంలో ఆ పిల్లలు ఎట్టి జబ్బుకాని ఎరగక బాగా ఆరోగ్యంగా ఉండినారు. పైగా వారి తూకం బాగా ఎక్కువయింది.

ఈ సందర్భంలో ప్రాక్టీషనరు (The Practitioner) పత్రిక ఇట్లా వ్రాస్తూవుంది : ‘అరటిపండులోని కార్బోహైడ్రేట్ లు శరీరంలో సులభంగా జీరతాయి. దాని కాలరిక్ విలువ హెచ్చు. అందులో ఎ.బి.సి, విటమినులు ఉండడమే కాకుండా ఖనిజలవణాలున్నూ విస్తరించి ఉన్నాయి. బాగాముగ్గిన అరటిపండ్లనుండే పిండి తయారేయాలి. ఇట్లా తయారుచేసిన పిండి అన్నాశయ, మూత్రయ భాగాల్లో (Gastro-intestinal tract) ఎట్టి రుగ్మతలను

కాని పుట్టించలేదు. పండడం లో అరటిపండుగాని గంజి పిండిపదార్థం ఫలశిర్కరగా మారి సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారంగా మారుతుందని ఇటీవలి పరిశోధనలు తెలియచేస్తున్నాయి. శిశువులకు ఘనాహారం ఇచ్చే ప్రథమదశలో గంజి పిండి మెండుకొని ఉండే ఖరర ఆహారపదార్థాలు ఈయడం కంటే పాలతో ఈ అరటి పిండిని కలిపి ఈయడం మంచిది.'

• విదేశపు డబ్బాలకు బదులుగా

శిశువుల ఆహారంలో అరటి పిండి వరణీయతనుగూర్చి శాస్త్రవేత్తలు బహుళంగా చెబుతున్నారు. విదేశాలనుంచి దిగుమతి అయ్యే శిశువుల ఆహారమనబడే డబ్బాలకు మనదేశం మొత్తంమీద విశేషధనం వ్యయమవుతున్నది. పైగా ఆ డబ్బాలలోని ఆహారాలు శిశువులకు కొత్త వ్యాధుల్ని

తెచ్చి పెట్టుతున్నాయి. ఆడబ్బాలలోని పిండిని నీళ్ళలో కలిపి పోయడమే జరుగుతూ వుంది కాని ఆడబ్బాలమీద చెప్పబడి ఉండేరీతిని ఫలరసాలు ఈయడం మాత్రం అంతగా జరగటం లేదు. ఈ కారణంవల్ల కూడా డబ్బాల ఆహారం రోగాల్ని కలిగిస్తున్నది. వ్యయమూలకము, రోగకారకము ఐన ఈ డబ్బాల ఆహారాన్ని చేకొనడంకంటే శిశువుల ఆహారంగా అరటిపండ్ల పిండిని చేకొనడం ఎన్నో విధాల మేలై వుంటుంది. అరటిపిండి చవకగా వుంటుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది, పుష్టినిస్తుంది. మన దేశపు డాక్టర్లు దీనిని గుర్తించి తగుమైన ప్రయత్నంచేసి అరటి పండ్ల పిండి వాడుకను పెంపొందించాలి.

అరటిపిండి చేసేవిధానం, దాని మేలిగుణాలు ఇంతవరకు తెలుసుకున్నాము. ఇక అరటి

పండ్లతో చేసే వరుగుల విష
యం తెలుసుకుందాము.

—: వరుగులు :—

అరటిపండుతో చేసే పరుగుల్ని ఇంగ్లీషులో Banana Figs అంటారు.

అంజూరు, ద్రాక్ష మున్నగు పండ్లను ఎండించేటట్లే అరటిపండ్లనుకూడా ఎండించి నిలవచేసే విధానం వుంది.

కాయను ముక్కలుగా కోసి ఎండలో ఎండించి పిండి కొట్టి పంటకాల్లో వాడుకొనే టట్లే పండ్లనుకూడా ముక్కలుగా తేగి ఎండలో ఎండించి ఆ వరుగుల్ని అంజూరుపండ్లలాగే నిలవచేసుకునే అంటారు. ఆ వరుగులు తియ్యగా వుంటాయి.

• చేసే విధానాలు

అరటిపండ్లను ఇంగ్లీషులో పండనిస్తారు. పండాక తొక్కలు ఒలిచివేస్తారు. తరవారవానిని పొడుగ్గా నాలుగుబద్ద

లుగా కోస్తారు. పిమ్మట వానిని ఎండలోకాని, కుంపట్ల దూడకాని ఎండిస్తారు. ఈ ఎండించే ప్రక్రియలో పండులోని శర్కర ఉపరిభాగానికి వచ్చి పండుముక్కకు తొడుగులా తయారవుతుంది. ఇట్లా తయారైన అరటిపండు వరుగులు జాగ్రత్తచేస్తే ఏళ్ళుతరిబడి నిలవ ఉంటాయి.

ఈ ఆహారంవలన లాభాలు •
పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఈ నూదిరి వరుగులు అట్టపెట్టెల్లో పెట్టి బజారుల్లో విరివిగా అమ్ముతున్నారు. సైనికులకు రేషన్లుగా ఇచ్చి చూచారు. తప్పిస్తామి న్నైనా ఇచ్చాయి. ఈ ఆహారం చాలా రోజులు నిలవవుంటుంది. సీలవలో విశాలస్థలాన్ని ఆక్రమించదు. పండుకునికాని పండుకోకుండాకాని తినవచ్చు.

తేరియన్ పద్ధతి •

దేరియన్ ఇండియన్లు

అరటిపండ్లను నిలవచేసి పద్ధతి తెలుసుకోతిగిందిగా వుంటుంది. అరటిపండ్లగుజ్జనుతీసి నిప్పుల మీద నేచి నలగగొట్టి రుబ్బి వడిమూలుగా పెట్టి ఎండించి నిలవచేస్తారు.

* ఆగాషి ప్రాంతంలో

అగ్రికల్చరల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఇండియా ఈదేశంలో ఆగాషి ప్రాంతంలో అరటిపండ్లను ఎండించే పద్ధతినిగురించి కొంత వ్రాసింది. ఆప్రక్రియ తెనుగు వారికి కొత్తగా ఉన్న కారణంచేత దిగువ నిస్తున్నాము:

"ఎండించడానికి సాధారణంగా రాజేళికపు అరటిపండ్లను ఉపయోగిస్తారు. గెల కొట్టి అత్తాలుకోస్తారు. ఇంట్లో గాలి బాగా తగలకుండా వుండేచోట వట్టిగడ్డి పరిచి దానిమీద పన్నెండు, పదిహేనువందల అత్తాలవరుకు పేరుస్తారు. పైన అరటిసారుగు వేసి కప్పెడ

తారు. అట్లా మూడురోజులు ఉండనిస్తారు. అప్పటికి అవి పసిమిరంగులో పండుతాయి. అందులో బాగా పండినవాటిని కళ్ళంలోకి తీసుకుపోతారు కళ్ళం దిమ్మసాచేసి పేడతో అలికి దానిమీద వెదురుపేళ్ళ చాప పరుస్తారు. తొక్కలు ఒలిచి పండ్లను ఆచాపమీద ఎండపెడతారు. సాయంకాలం కాగా ఆపండ్లు గంపలకెత్తి ఆ గంపలమీద అరటిసారుగు, వెదురుచాపలు కప్పతారు. మరునాడు ఎండవచ్చాక తిరిగి ఎండిస్తారు. ఈవిధంగా రాత్రిళ్ళు జాగ్రత్తచేస్తూ మూడు ఎండలు ఎండిస్తారు. నాలుగోనాడు ఈ ఎండుపళ్ళను పన్నెండుదేసి వంతున అరటిసారుగులో చుట్టి మార్కట్టులో అమ్మకానికి పంపివేస్తారు. ఒక్క ఆగాషి అనే పూళ్ళోనే ఇట్టి ఎండుపళ్ళ వర్తకం ఏడాదికి ముప్పయి వేల రూపాయల విలు

వమేరకు సాగుతుంది.”

• మలబారులో

మలబారులో దోర అరటి కాయల్ని తెచ్చి తొక్కలు తీసివేసి తరిగి ఆ ముక్కలు ఎండలో ఎండిస్తారు. పిల్లలకు ఇతే ఈఎండుముక్కల్ని దంచి పిండిచేసి ఇస్తారు. పెద్దవారికి ఈముక్కలు నేతిలో కాని నూనెలో కాని వేచి ఉప్పులిపి ఇస్తారు. ఈ వేపుడు ముక్కలు కొత్తకుండల్లో పోసి ఇండ్లలో గాలితిగలని మూల ప్రదేశాల్లో వుంచి నిలవచేస్తారు.

• నిలవలో జాగ్రత్త

నిలవలో కొంతజాగ్రత్త అవసరం. పిండి, చక్కెర ఈ వరుగుల్లో ప్రధానద్రవ్యాలు కాబట్టి వురుగులు పట్టడానికి అవకాశం వుంది. ఏమూత్రం తేమగాలి తగిలినా అదలి తర్కర తరిగి వరుగుల్ని మెత్త పరచివేస్తుంది. కాన తగుమైన జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

బాగా పండినపండ్లు వరుగులుచేస్తే నల్లబడిపోతాయి, వరుగులు చేయడానికి కాని, పిండిచేయడానికి కాని దోరస్థితిలో వున్నవి బాగామంచివి.

వరుగులు చేయడానికి కొన్నిరకాల పండ్లున్నూ, పొడి చేయడానికి కొన్నిరకాల పండ్లున్నూ శ్రేష్టమై ఉంటాయి.

—: ఆహారపు విలువ :—

లియ్యంకొరత వర్షడిశున్న రోజుల్లో ఇట్టి ప్రత్యామ్నా ఆహారం ఎంతగానో వరణీయమై ఉంటుందని వేరే చెప్పనక్కరలేదు.

ఆహారపు పానీయం •

మాస్కిటో ఇండియన్లు బాగా పండిన అరటిపండును వలిచి కొద్దినీళ్ళలో పిసుగు తారు. బాగా ద్రవంగా చేస్తారు. అద్రవాన్ని వారు మిష్టా అంటారు. మిష్టాపానీయం తియ్యగా, వుష్టికరంగా వుంటుంది. ఈ పానీయం అరటి

ఆహారపు విలువను విస్తృతం చేయగలది.

* అన్నం అక్కరలేకుండా

వెస్టుఇండిస్-గాని పలువురు ఇండియన్లు వరి బియ్యపు అన్నం మొదలయినవి తినకుండా ఒక్క అరటికాయలు, పండ్లుమాత్రమే తిని ఆరోగ్య వద్దేహులై ఉంటారు.

* పశుపక్ష్యాదులకు

అంతేకాదు. అక్కడ అరటి కాయలు, పళ్ళికూడా గుర్రాలు, పశువులు, పందులు, కుక్కలు, కోళ్లుమున్నగువానికి సైతం పెడతారు. ఈ ఆహారంతో అవి బాగా బలుస్తాయి.

ఎక్కువ ఆహారాన్ని తక్కువ ఖరీదుతో ఇచ్చే అరటి చెట్టు పెంపకాన్ని ఆహారవిషయంలో సర్వరింగా స్వయం పోషకస్థితిని అందాలనే మన ప్రభుత్వంవారు బాగా ప్రోత్సహించాలి.

మొన్నటి వంగఝామవిచారణ సంఘంవారు వెల్లడించిన పలుకులు ఈ సందర్భంగా వినతగి ఉన్నాయి.

“హిందూదేశంలోని ప్రతి ఒక శిశువుకు అరపాను వాలు నిత్యమూ దొరికేట్లు చేయడం దుస్సరవిషయం. కాని ప్రతి ఒక శిశువుకు రోజూ ఒక అరటి పండు దొరికేట్లు చేయడం శ్రద్ధపెడితే అయ్యేపనే.”

శ్రద్ధపెడితే అయ్యే ఈపని విషయమై ప్రభుత్వంవారు తమ దృష్టిని వెంటనే మరల్చడం అవసరం.

వివిధ రాష్ట్రాల్లో *

ఈ దేశాని అరటి పరివిగా పైగుఅయ్యేదే ఎలా వివిధ రాష్ట్రాల్లో దాని వినియోగం కోతకావాలాలు విశేషంగా వున్నాయి.

మనిషి ఒక్కంటికి ఏడాదికి వంగరాష్ట్రంలో 87 పాములు, మహారాష్ట్రంలో

52 పానులు తూకంగల అరటి పండ్ల వాడకం ఉంది. ఉత్తర ప్రదేశంలో ముఝి ఒక్కంటికి ఏడాదికి అరిపాను తూకంగల అరటిపండ్ల వాడకమేనాలేదు. ఇంతటి వారపుండడానికి అరటి పండ్ల ప్రశస్తి వెలియకపోవడమే కాకుండా రవానాసౌకర్యాలు లేకపోవడం కూడా కారణమైవుంది.

—: రవానా :—

అరటిపండ్ల విలువను గుర్తించిన అమెరికన్లు, యూరపియన్లు వానిని వాణాకు ప్రత్యేక సౌకర్యాలు కల్పించారు.

* ప్రత్యేకం ఓడలు, వాగన్లు

అరటిపండ్ల రవాణాకు ప్రత్యేకం ఓడలు, వాగన్లు నిర్మింపబడ్డాయి. ఒక్కసారిగా అరవై వేల గెలల్ని ఎక్కించుకునే ఐదువేల టన్నుల ఓడలు వున్నాయి. ఈ ఓడల్లో శీతోష్ణస్థితి ఏబదియారు డిగ్రీలకు మించకుండా బండ్లబస్తువు

టుంది. అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలకు వచ్చే అరటిపండ్లన్నీ అట్టి ఓడల్లోనే వస్తాయి. అరటిపండ్ల రవానాకు ప్రత్యేకం రైలు వాగన్లు కూడా కలవు.

పచ్చిస్థితిలో కాస్త దెబ్బ తగిలినా పండు పాడుకాదు. పండేస్థితిలో ఏమాత్రం దెబ్బ తిన్నా దెబ్బతిన్న భాగం గట్టి పడుతుంది. ఆభాగం పండనే పండదు.

కాబట్టి అరటిపండ్ల రవాణాలో కొంత జాగ్రత్త అవసరమైవుంటుంది.

అరటిపండ్ల విలువను గుర్తించిన పాశ్చాత్యులు వానిని కుళ్ళకుండ చేయడానికి పరిశోధనలు సాగించారు. ఈ సందర్భంలో శ్రీ క్రమధాటి వెంకటగిరి గారు ఆంధ్రపత్రికలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నారు:

* అరటిపండ్లు కుప్పిపోకుండ

“ఇంగ్లండులో ఆర్.జి.టా

మైక్రోస్కోప్, టెక్టరు ఆర్. యమ్, డిజ్ మాన్ వీరిద్దరు అరటి పండ్లు యెన్నిదినములయినను చెడిపోక ఉంచుటకు చేయవలసిన విధానమును కనిపెట్టిరి. అరటిపండ్ల కొనయందు ఫారఫిన్ అను మైనము పూసి యుంచిన యెడల చాలదినములవరకు క్రుళ్ళిపోకుండునని వీరి పరిశ్రమమువలన తెలియుచున్నది. అరటిపండ్లు మొదలు కొనయందు క్రుళ్ళి తిన్నగా పండుఅంతయు వ్యాపించి పూర్తిగా క్రుళ్ళి చెడిపోవును. కనుక మొదట పండుకొన చెడిపోకుండ చేసినయెడల పండు క్రుళ్ళిపోక కొన్నిదినములుంచవచ్చును. ఇందు నిమిత్తమై వీరు యెన్నియోవిధములైన ద్రావకములను అరటిపండు కొనయందుపూసి క్రుళ్ళుకుండ చేయవలెనని ప్రయత్నించిరి. కాని, యేదియు సాధ్యముకాక ఫారిఫిన్ అను మైనమును కర

గించి దానితో పండుకొనను ముంచితిరి కొంతసేపు ఆరపెట్టిన ఆపండు చెడిపోకుండ చాలదినములుంచవచ్చును. ఈ విషయము పండ్ల వ్యాపారులకు చాలముఖ్యమైనది. పండ్లు దూరదేశములకు పంపుదురు కనుక యీ విధానమును అనుసరించి ఆపండ్లను యెన్నిదినములయినను చెడిపోక పెట్టవచ్చును. కనుక వ్యాపారులకు యిది ముఖ్యముగా లాభకరమైనది.”

—: పిచ్చినమ్మకాలు :—

పాశ్చాత్యదేశాల్లో అరటి పండ్ల నిలవకు ఇట్టి వివుల ప్రయత్నాలు, రవాణాకు పైనచెప్పిన విశేషసాకర్యాలు కల్పింపబడుతూవుండగా అరటికి ఆదిమధూమి ఐన మన దేశంలో అట్టి ప్రయత్నంకాని, అట్టిసాకర్యం ఒనగూర్చే ధోరణికాని ఏమీలేదు. పైగా అరటిసాగుకే కొన్ని అడ్డంకులు.

* మొదటిగల దిక్కు

అరటితోటలు పండ్లించే భూములకు సర్కారువారు నీటి తీరువా బాన్స్టీ వసూలుచేస్తున్నారు. పైగా అరటితోటల పెంపకాన్ని గురించి ప్రజల్లో కొన్ని పిచ్చినమ్మకాలుకూడా పాదుకొని ఉన్నాయి.

తోటలో మొదటిగలవేసే దిక్కును బట్టి బల్లిపాటుకు వలెనే వివిధఫలితాలు చెప్పబడుతున్నాయి.

* పెరళ్ళలో పెంపకం

కొన్ని కుటుంబాలకు అరటి చెట్ల పెంపకం ఆనమాయితీ వుండదు. పైగా పెరళ్ళలో అరటి పెంపకం కూడదని సంస్కృత శ్లోకమొకటి ఇట్లా చెబుతూవుంది:

శ్లో||బడరీ కదళీచైవ

దాడిమా బీజపూరకం

యస్యగేహే ప్రరోహంతి

తద్గేహే ప్రరోహతి.

ఎవడు తన పెరటి దొడ్డిలో

లేగు, అరటి, దానిమ్మ, నూదీ ఫలపు చెట్లను పెంచునో వానికి సంసారసంబంధమైన కష్టములు లేరుచై ఉండును అని ఆశ్చోకానికి తాత్పర్యము.

దీనినిబట్టి దొడ్లలో అరటి చెట్లను పెంచకూడదనడం పై శ్లోక కారుని అభిప్రాయమై వున్నట్లు స్పష్టమగుచున్నది. దొడ్లలో దీనిని విస్తరించి పెంచడంవల్ల చెమ్మ చేరడానికి అవకాశం వుంది. చెమ్మ ఆరోగ్య భంగకరమైనది. అందుకనే పైశ్లోకం పుట్టివుంటుంది. ఐనా ఒకసంగతి. దొడ్లలో ఒకటిరెండు అరటిబోడలు వుండడంవల్ల ఏమంత చెరువు లేదని తెలుసుకోవలసి వుంది. మన పట్టణాల్లోనూ, పల్లెల్లోనూ దొడ్లలోని మురుగునీరు బయటికి వంచుకపోయే సౌకర్యాలు ధారాళంగా లేవు. ఏయింటి మురుగునీటిని ఆయింటి దొడ్డిలోని అరటిబో

దెల్లొకి వానించి వేస్తూ వస్తే ఆ నీటి నంతటిని ఆ బోడెలు పీల్చి వేస్తాయి. ఇట్లా పీల్చి వేయడంవల్ల మురుగునీరు నిలవ వుండి గోమలు పెరిగడానికి అవకాశం వుండదు. ఆ మురుగునీరు అరిటి చెట్టుకు బలకరమూ అవుతుంది. అరటి చెట్టువలని పలు లాభాలను ఇంటివారు పొందనూ వచ్చు.

ఇట్లా అరిటి బోడెలను ఎవరికివారు పెంచుకోవడం వల్ల నేను కృత్రిమపు ఎరువులతో పెంచబడే పెద్దతోటలలోని అరటికాయల పండ్ల వాడకంవల్ల కలిగే కీడునుండి వారికి రక్షణ వుంటుంది. కృత్రిమపు ఎరువులు మనపంటలకు చేస్తూవున్న చెరువు అరటి విషయంలో బాగా స్పష్టమవుతున్నది.

కృత్రిమపు ఎరువులు వేయక పూర్వం తెల్ల చక్రకేళి అరటిపండు మంచి పరిమళంగా

వుండేది. ఆ పండు ఒలిచిన వారి చేతికి అంటిన వాసన చాలాసేపటికి కాని పోయేది కాదు. కృత్రిమపు ఎరువులు వేసిన ఈనాడు ఆపండుకు ఆ వాసనే లేదు. ఇప్పుడు ఆ పండును మిగలముగ్గనిస్తే అందుండి వురుగులకూడా వస్తున్నాయి. మిగతా రకపు అరటి పండ్ల విషయంలో కృత్రిమపు ఎరువులవలని స్పష్టం అంతగా పైకి తెలుసుకోలేక పోతున్నాము. కాని పాతికరంవచ్చి రాలకు పూర్వంకంటే పెద్ద వారికి దంతి వ్యాధులు, శిశువులకి చిన్న బిడ్డ చేష్టలు ఈ నాడు ఎక్కువ కావడానికి కృత్రిమపు ఎరువులతో పెంచిన అరటికాయల, పండ్ల వాడక ముకూడా ఒక కారణం అనడానికి ఎంతనూత్రమూ సందేహింపవలసిన పనిలేదు.

కృత్రిమమైన ఎరువుల్లో విశేష ప్రచారంలో వున్న

అమోనియూ ఉప్పువలని సెబ్బ
రిని గ్రహించి పాశ్చాత్య
ప్రముఖులు కొందరు దీనిని
'దయ్యాలపొడి' అని వ్యవహ
రిస్తున్నారు. అరటితోటలకు
ఈ దయ్యాలపొడి వాడకం
ఎక్కువై అరటిపండ్ల ప్రయో
జనాన్ని పోకారుస్తున్నది.

కనుక అవకాశాన్నిబట్టి
ఆరోగ్యకాములు సొంతంగా
పంచుకున్న అరటి కాయలను,
పండ్లనుచూత్రమే వాడడం
మంచిది. బహుశ్లోవి వాడక
తప్పనప్పుడు ఎంతమితిగా వా
డితే అంతలెస్సగా వుంటుంది.

—: విరుద్ధాహారం :—

ఈ మెలుకువ తెలుసుకున్న
సందర్భంగానే అరటి ఏ యే
పరిస్థితిలో విరుద్ధాహార మవు
తుందో కూడా తెలుసుకోవడం
యుక్తమై ఉంటుంది.

అన్నం తినడానికి పూర్వం
కాని, అన్నంతోకాని, అన్నం
తన్నవంటనేకాని అరటిపండు

తినకూడదని ఈవరకే తెలుసు
కొని ఉన్నాము.

పరగడుపున *

అరటిపండ్లు పరగడుపున
తినకూడదని వస్తుగుణముహా
దధి ఇట్లా చెబుతూవుంది:

“అరటిపండ్లను తక్కిన
వానివలె పరగడుపున అనగా
సిద్దుర లేచిన వెంటనే నేరేది
యును తినకుండ తినరాదు,
తినినచో తొలుదు గ్రహణిని
కల్పించును. కొందఱు పరగడు
పున తిని సిగ్గుత్రాగిననే దోష
ము కల్గునందురు.”

అరటిపండు విషయమై ఈ
అభిప్రాయం మనదేశంలోనే
వుంది. పాశ్చాత్యదేశాల్లో
అరటిపండును ప్రాతికాల భో
జనంలో వినియమంగా తీసు
కుంటున్నారు. చాలనే వై
విశ్రాంతి తీసుకుని ఉన్న జత
రానికి ప్రథమకబళంగా అరటి
పండును అందించడం ఆరోగ్య
కరమైన అలవాటు అవుతుం

దని పాశ్చాత్యశాస్త్రవేత్తల
అభిప్రాయం.

• పాలతో

పరగడుపున తినడమేకాదు, పాశ్చాత్యులు అరటిపండు తిని పాలుకూడా తాగుతున్నారు. వాగ్భటాచార్యుడు ఏపండును కాని పాలతో తినవద్దని చెప్పి ఉన్నాడు. కాని చరకమహర్షి కొన్నిపండ్లను మాత్రమే పాలతో తినకూడదని చెప్పివున్నాడు. అమృతసం కల ఫలాల్ని పాలతో తినకూడదు. అరటి పండులో అమృతసం లేదు, కావున పాలతో కలిపి తినడం ఆయుర్వేద మతానుసారం కూడా నిషేధంకాదని చెప్పవచ్చు.

• మజ్జిగతో

అరటిపండును పెరుగుతో కాని, మజ్జిగతోకాని కలిపి తినకూడదు. ఈ సందర్భంలో 'అహారవిజ్ఞానం'లో శ్రీ భిషగ్వర మల్లాది రామమూర్తి

శాస్త్రి ఏ.ఎమ్.ఎ.సి. గారు వ్రాసిన క్రిందిపంక్తులు చదువరికి వున్నాయి.

'అరటిపండు మజ్జిగా విరుద్ధంగదా! యీ రెండింటి నీ కలిపి తినేవారు మనదేశంలో వేలకొలది వున్నారు. వారికి యేబాధలేదు. కాని కాలాంతరంలో రోగకారణం అవుతుందని మహర్షులు చెప్పారు కనుక, మనం తినడం మానివెయ్యాలి. కొన్ని ఆహారాలు సంయోగంవల్లా, సంస్కారంవల్లా లక్షణం విషతుల్యాలు అవుతాయి. విషలక్షణాలను కలిగిస్తాయి. ఇది సంభవం కావచ్చు. వ్యాయామం చేస్తూ మంచి బలంలో వుండి దీప్తంగా వున్న జీవరాగ్ని కలవారు యెంతవిరుద్ధాహారాన్ని తిన్నా యేమీ బాధ లేకపోనూవచ్చు. కాని, శాస్త్రోక్తాలైన విరుద్ధాహారాలను సాధ్యమైనంతలో విర

జ్ఞించడం మంచిది. అనేక సహస్రసంవత్సరాల అనుభవమీద చూచి మహర్షులు గోకానుగ్రహార్థం వ్రాసిన సంగతులు కానీ ఉజ్జాయింపులు గావు. అట్టివారి అనుభవాన్ని శాస్త్రీయంగా నమ్మి మనం ఆప్రకారం నడుచుకోవాలి'

మజ్జిగతో, పెరుగుతో కలిపి అరటిపండును తినవద్దన్న మనపెద్దలమాట విషయంలో ఇంత నిష్కర్షగా చెబుతూ పరగడుపున అరటిపండును తినవద్దన్న పెద్దల మాటను మీరిసాధరవా లేదన్నట్లు పైన వ్రాయడానికి కారణమేమిటని కొందరికి సందేహం కలగవచ్చు. పరగడుపున అరటిపండు తినవద్దనే సిద్ధాంతం మనదేశంలో వున్నా ఏదేశాల్లో పరగడుపున దానిని తినే ఆచారం నేడు ప్రబలివుంది. ఆ ఆచారం అక్కడివారికి ఆరోగ్యకారకం

గా వున్నట్లున్నూ తేలివుంది. కావుననే పరగడుపున అరటి పండుతిన్నా సెబ్బరిలేదనడం. ఇక మజ్జిగతో, పెరుగుతో అరటిపండును కలిపి తినడం విషయం. మజ్జిగ, పెరుగుల విషయం శాస్త్రాత్యులకు అంతగా తెలియదన్నా అతిశయోక్తి కాదు. వాని విషయమే తెలియనప్పుడు వానితో అరటి పండును కలిపి తినడమనే ప్రమేయమే ఉండదు. కాబట్టి కొత్త పరిశోధనలు జరిగి వేరే అభిప్రాయం కలిగితే తప్ప ఈ సందర్భంలో మాత్రం మనం మన పెద్దల మాటల మీదనే నడుచుకోవడం మంచిది.

తాటిపండుతో *

తాటిపండుతో అరటిపండు కలిపి తింటే విరుద్ధాహార మవుతుందని ఆయుర్వేదం చెబుతూ వుంది.

—: విరుగుట్టు :—

ఇక అరటిపండ్ల అతినేవ

నానికి, విరుద్ధాహారానికి విరుగుభ్యు శైలుసుకుందాము.

అరటిపండుకు ఆ పండు మీది తొక్కే మంచి విరుగుదు. పండు తిన్నతరవారే దానిమీది తొక్కముక్కను కొద్దిగా తింటే అన్నిదోషాల్ని పోకారునుంది. లేదా నాలుగైదు అరటిపండ్లు తిన్న తరవారే చివరి అరటిపండును శుభ్రంగా కడిగి తొక్క తోటే శాగా నమిలి తిన్నా దోషరహితమై వుంటుంది.

మధుర పకారాలలో పటికబెల్లము, పంచదార, లేన ఒక్కొక్కటి అరటిపండుకు విరుగుడై వుంటుంది.

స్నేహద్రవ్యాలలో నేయి, సంబాకుద్రవ్యాలలో అల్లము, ఉప్పు; సుగంధద్రవ్యాలలో వలకులు, మిరియాలు అరటిపండుకు విడివిడిగా విరుగుభ్యుగా వుంటాయి. ఇందులో వలకులను, మిరియాలను

పొడిచేసికాని, కషాయము కాచికాని విరుగుడుగా ఉపయోగించవచ్చును.

—: నిషిద్ధం :—

ఎన్ని మేలిగుణాలు వున్నా అరటిపండ్లు నిషిద్ధమైన రోగులు కూడా కొందరు వున్నారు. కష్టురోగులు విశేషంగా కాని, వినియమంగా కాని అరటిపండ్లను తినకూడదు.

వారప్రకృతి కలవారు న్నూ, శ్లేష్మప్రకృతి కలవారున్నూ వీనిని వస్తరించి వాడకూడదు.

నేత్రవ్యాధులు కలవారు వీనిని జాస్తీగా వాడకుండ్డమే మంచిది.

అండవృద్ధి కలవారుకూడా వీనిని అంతగా వాడకూడదు.

అరటినిగురించి అనేకవిషయాలు కూడినమట్టుకు తెలిపి వుండటంచేత గ్రంథం బాగా పెరిగింది. ఐనా అరటి అండరికీ అందుబాటులో వుండేది

కావడంచేత ఈ విపులవిషయ సేకరణవలని లాభాన్ని పలువురు పొందగలరని నమ్ముతున్నాము. అరటి విషయకమైన ఈ రచనకు ముగిసేపుగా రెండు మూడు ప్రత్యేకాభిప్రాయాలు ఉల్లేఖిస్తున్నాము. అరటి వివిధ వినియోగాలకు ఇవి జ్ఞాపకలుగా వుండగలవు.

* ఇండియాపండ్లలో ఇంపైనది

ఇండియాలో గొరికే పండ్లలో అరటిపండు రుచికరమైనదీ, సులభంగా జీర్ణమయ్యేది అని ఒక యూరపియన్ ఇట్లు వ్రాస్తున్నాడు:

The plantain is one of the most delicious of all the Indian fruits, and one of the safest for such as have delicate stomachs, being entirely free from acidity; it is, moreover, very nourishing, and is always prescribed as food, by the Hindu practitioners for such as suffer from bile and heat of habit —Ainslie

‘ఇండియాలోని పండ్ల

అన్నిటిలోకి అరటి బాగా రుచివంతమైనది. పులుపు లేకుండా ఉండవల్ల ఒకమాదిరి జరిరాగ్ని కలవారుకుండా దీనిని సులభంగా అరిగించుకోగలరు. అరటిపండు బాగా బలకరమైనది. పైత్యతత్వం కలవారికి, వేడితత్వం కలవారికి హిందూ వైద్యులు దీనిని ఆహారంగా ఇస్తారు’ అని పైదాని భావం.

పలు ఉపయోగాలు *

అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలనుంచి ప్రచురితమయ్యే గుడ్ హెల్త్ పత్రికలో ఇండియాలో అరటి ఉపయోగం (The Banana and its uses in India) అను శీర్షిక క్రింద శ్రీ టి. యన్. అయ్యరు గారు వ్రాసిన వ్యాసమునుండి అక్కడక్కడి వాక్యాలు:

“అరటి వేరు ధయిరాయిడ్ మున్నగు కంఠగ్రంథులవాపు (Bronchocele) వ్యాధిలో, గండమాల, కంఠమాల

(Strumous affections) ల్లో తలమీదకాని వేస్తే వేజితగ్గు
వాడతారు. అరటివేగు తుంది... పూర్వం దీని ఎండు
రసం తాగుబోతువాని పట్టను, ఎండు ఆకుల్ని కాల్చి
మత్తుని తగ్గిస్తుంది. మితి మసిచేసి ఆముసి ద్వారానే పొ
మిరిస మద్యపానంవలని దో టాసియం కాగ్నోహైడ్రేట్ను
షాన్ని పోకారుస్తుంది... పొందేవారు.. పక్కుతీసివేసిన
అరటిపట్ట రసం మూత్రశింఢ కుగుపుటాద అరటిఆకుముక్క
వ్యాధుల్లో ఇస్తారు. ఎట్టివిష కు నూనెరాచి అంటిస్తారు”
సర్పం (నాగుచాముసూడా) ఒక పిదేశీయుని, ఒక స్వ
కరచినా కరచిన వెంటనే దేశీయుని వ్రాతలను ఉద్ధరిం
అరటిపట్టరసం ఇస్తే విషహర చాము. అరటి ప్రశస్తిని
మై ఆప్రాణి బ్రతికవచ్చు... వెలిపే కవివాక్యముతో ఈ
పచ్చిపట్ట నుదుటిమీదకాని, భోగర్థిగా ముగిద్దాము.

సీ. కాయలు కూరకేక పండ్రునుప

యోగించు, నాకులు నొక్కభోజ

నమునకె యా దొప్పలు మఱి ముయ్యవిలే

యప్పడు విస్తరులయ్య నుపచ

రించు, దూటయ్య నావనించి పచ్చడి చేసి

కొననొను, మంపయ్య గొని యావ

ధములకు ననుపాన క్రినముని నుపయోగ

చిత చెంగు గాన కడలేకన యగు

తే. గీ. తరువు శేస్తున కింకలేగ; భరణి నిదియ్య

దియ్యనీటి కూపమ్ము శేదయ్యను గాదె

గలుగు శేస్తుల యింటి కక్కొలమంగు

బందుగులు వచ్చినను గౌరవమ్ము జుగు.

—తిరుపతి వెంకటకవులు.

ఆలుబకారా

(Prunus bokharensis - Bokhara Plum)

చింతింపకు దుచిగల విదేశీ
ఫలాల్లో ఆలుబకారా ఒకటి,
విదేశీఫలమైనను ఇది తెనుగు
వారికి బాగా పరిచయమైనదే
నని చెప్పవచ్చును.

నామాలు

ఆలుబకారా పండును
హిందీ, బెంగాలీ, పంజాబీ,
గుజరాతీ మున్నగు భాషల్లో
ఆలుబఖారా అంటారు. పాక
శీకంగా ఆలు అనీ, బస్తూ
భాషగా ఆలుపకారా అనీ,
పుష్పభాషగా అల్లాచా అనీ
అంటారు. అరవంగా కల్పా
గాడా అంటారు. రాయల
సీమ తెలుగువానకూడా దీనిని
ఈనామంతోక వ్యవహరిస్తా
రని తెలుసుకొనుచు.

జన్మభూమి

అక్రీనియా, సైలీషియా
మున్నగు దక్షిణ యూరప్‌నం
దలి కాకస్ పర్వతప్రాంతాలు
ఆలుబకారాచెట్లు అది శు
భూమి అని చెబుతారు. ఇండి
యాలో ఇది కాశ్మీరం మున్న
గు హిమాలయ పర్వతప్రాంత
పశ్చిమభాగాల్లో పెరుగుతూ
వుంది. ఆలుబఖారా ఫలాలు
మనదేశానికి విస్తారంగా ఆఫ్
ఘునుష్టా గానుగించి వస్తాయి.

సాగు

సముద్రమట్టానికి నేము
అడుగులకు పైబడ్డ ఎత్తుగల
అన్ని నేలల్లో దీనిని సాగు
చేయవచ్చును. ఇది అంత
పెద్దది, చిన్నదికాని మధ్య

రకపు చెట్టు. విత్తులవలన కాని, అంట్లవలన కాని ప్రవర్థనము, పాతినపిమ్మట ఐదవ ఏటకాని, ఆరవ ఏటకాని కాపుపట్టుతుంది. జూలై, ఆగష్టు, సెప్టెంబరు మాసాల్లో పండ్లు లభిస్తాయి.

కలప

ఈ చెట్టు కలప ఎరువు మీరిన గోధుమరంగులో వుంటుంది. చాలాగట్టిగా వుంటుంది. ఐదప్పటికీ చిత్రకపట్టానికి సులభమయ్యే వుంటుంది. ఈ కర్రతోనూ, దీని పలకలతోనూ కాశ్మీర దేశంలో ఒకవిధమైన పెట్టెలు చేస్తారు. కాని ఆలుబకారా పలకలు త్వరగా తొట్టుపోతాయి; ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా వాడినా పగిలిపోతాయి.

జిగురు

ఈ చెట్టునుంచి ఒకవిధ

మైన జిగురు కాగుతుంది, అది పసుపుపచ్చ రంగులో వుంటుంది. కాని అంత ప్రశస్తమైనదికాదు. తుమ్మజిగురులో కలగలుపునిమిత్తమే పనికి వస్తుంది.

పప్పు

ఆలుబకారా పండునందలి గింజ పప్పు అతిసారము, గ్రహణి, అజీర్ణాత్రము, రక్తాభిష్యందము మొదలగు వ్యాధులందు కొద్దిగా పనిచేయునని ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము చెబుతున్నది.

ఆల్బుఖారా గింజల పప్పు నుండి ఒకవిధమైన నూనె లీస్తారు. దీనిని వెలిగించుకొ పడనికి వాడతారు. కాని ఈనూనె అంత విలువవందికాదు. త్వరగా పులిసిపోయి బూజెక్కి కళ్ళకుంపు కొడుతుంది.

వేరు

దీనివేరు వగరు రుచిగలిగి మలముతో పడు చీము మొదలయినవానిని కట్టెడు గుణము కలిగి వుండును.

పండు

ఈ పండు బాగా పండినప్పుడు పెద్దదిగా, పసుపు పచ్చగా, తీయ్యగా, రసం చిమ్మిపూ వుంటుంది. తోలు గుల్ల తీసివేసిన తరువాత లోనిది బాగా పుల్లగా ఉంటుంది. నిలవవున్న కొద్దీ ఈ పండు చింతిపండులాగుననే నల్లబడిపోతుంది. ఇంను మాలికామ్లము, సిట్రికామ్లము, శర్కర ప్రధానద్రవ్యాలు.

చారశీక దేశస్థులు దీని ఓషధీగుణాన్ని హెచ్చుగా కొని యాడతారు.

• సాహస్యగుణము

అలుబకారా పండు పుల్లగా, చలవచేస్తేదిగా, మేహ

శాంతిని కలిగించేదిగా, నోటిలో నీరు ఊరించేదిగా, జీర్ణకారిగా, మృదువిశేషనకారిగా (aperient) వుంటుంది. పైత్యవికారాల్లో, విదాహాల్లో, ఉష్ణాధక్ష్మణిలో ఇది మిక్కిలి ప్రయోజనకారి. మలమూత్రములను ఈపండు బాగా వెలువరిస్తుంది.

కలగలుపు •

అలుబకారా పుల్లటిగుడ్డులో పంచదార కలపుకొని తింటారు. నేలతంగేడు మున్నగు ఓషధులను తినిపించడానికి చేసే లేహ్యులో రుచికొరకు దీనిని చేరుస్తారు.

కంటకాల్లో •

ఇది పండేచోట చారు, పచ్చళ్ళు మొదలయిన వ్యంజనాల్లో వాడతారు. దీనితో గరూరుచేసిన చారును వేడివేడిగా వుండగా పుచ్చుకుంటే బాగా చెమటను పుట్టిస్తుంది. అలుబకారాపండ్ల తేలిక కషా

యముకాని, చారుకాని గోగులకు పథ్యమై వుంటుంది.

• పానీయము

ఈ పండ్లను చన్నీటిలో కాని, వేసినీటిలో కాని గాగుగా నానపెట్టి పిసికి వడపోసి పానీయంగా చేసుకుని తాగవచ్చును. ఈ పానీయాన్ని పరగడుపున తాగితే మలబద్ధకం పోతుంది.

• తినేవళ

దీనిని పరగడుపున తింటు గానవత్తరంగా వుంటుంది. ప్రతిదినమూ వినియమంగా పరగడుపున దీనిని తింటూవ సే జీర్ణకారిగా వుంటూ సుఖపరేచనము చేస్తుంది. ఈపండ్లను భోజనమైన తరువాతి భుజించినచో విరేచనాలను కట్టే గుణాన్ని కలిగివుంటాయి.

• ఆరుచిక

ఆయుర్వేద వైద్యులు ఆలుబకారా పండును సానూ న్యముగా నోటి ఆరుచినిపోగా

ట్టడానికి వాడతారు. జ్వరపీ లేచినతరువాత పథ్యముపెట్టిన రోజుల్లో గోగులకు దీనిని రెండుమూడు రోజులు తిన నిస్తారు.

జ్వరాల్లో •

ఆలుబకారా పండు కషాయము జ్వరాల్లో మంచిది.

వివాహానికి •

జ్వరాల్లో కలిగే వివాహాలకు దీనిని సేవించడం మేలై వుంటుంది.

ఆరోగ్యవంతులకు కూడా ఈ పండు ఒకటి నోటిలో ఉంచుకుంటే నాహాన్ని తగ్గిస్తుంది.

నోరు ఆర్చుకుపోయినట్లు వుండేవారికి ఈపండు మంచి పనిచేస్తుంది.

పిల్లలకు •

అజీర్ణముకల పిల్లలకు ఈ పండ్లను మోతాదుగా పెడు తూవస్తే మేలైచేస్తాయి.

• గర్భవతులకు

గర్భవశాలకు మొదటి
మూడునాలుగు మాసాల్లో
కలిగే జ్వరము, నిరసము,
అన్నహితము జేకుండఁది. ము
న్నగు శాధనో అలబకారా
పండ్లవాడికిం మంచిది.

• వివిధవ్యాధులు

"అగ్నిమాంధ్యము, అరు
చి, ఏకాగ్రము, ఎక్కిళ్ళు, వసు
నము, తిలజిగులు, తలనొగు,

తలపోటు, శరద్ధ నొంటిము
మొదలగువాని యంటిను,
పచ్చకామిలా, వాంఛిని,
నంజు, మూత్రాశ్చము,
మూత్రాశ్చ, లాలామేహము,
సికతామేహము. స వాని
మొదలగు మాత్రాను బంధ
మగు వ్యాధులందల్ల ఈపండ్లు
శాగుగా పనిచేయును' అని
శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్య
గారు వ్రాస్తున్నారు.

శ్రీ

ఈ ద్రు

(Citrus nobilis - Paradise Apple)

“పుష్టికరమగు రసమును జన్నచిన్న గుళికలలో నుంచి వాసనిఁ దొనలలో నిమిడ్చి యట్టితొన లొకటితో నొకటి కలియఁగొండఁ బలుచటి మృదు పైన తొక్కను బొదిగి యట్టి తొనలను గొన్నిటినిఁ బగులు గా బిగించి నూ మధురరస ము నింకొక ప్రాణి ముట్టఁగొండ నుంచుటకేమో యనునట్లు వగలైన రసముతోఁ గూడిన దట్టమైన, చర్మమును దాని పైన బిగియగట్టి యందమైన రంగు పూయఁబడినది” అని పండిత నోముల అప్పారావుగారు ‘మానవుడు దానవుడా!’ అనుతరు గ్రంథమున నారింజజాతి పండ్ల ప్రశస్తతినిర్ణయమును వర్ణించి ఉన్నారు.

ఫలాలు అను శీర్షికగల ఈ వ్యాసపరింపర యందు నారింజజాతి పండ్లలో తొలుత ప్రస్తావన అందేది ఈడెపండు కావడంచేత పై వాక్యాలను ఈ శీర్షికకు ముఖమండనంగా ఉద్ధరించిము.

నారింజజాతి పండ్లలో పరిపవనలు మిక్కిలి పెద్దవి ఐనట్లు ఈడెపండ్లు మిక్కిలి చిన్నవి.

ఇది కమలాఫలముయొక్క రకములో చేరుతుంది. ఈడె పండ్లు కమలాఫలముల రంగుగ వదలుతోలుతో నిమ్మకాయ లంతలు ఉంటాయి, ఏడెనిమిది తొనలు కలిగి ఉంటాయి.

నామాలు

ఈడెను ఈడె, ఈటి, ఈటె

మున్నగు గామాలలోనుండి వ్యవహరిస్తారు. దీనిని కడప ప్రాంతంలో చోటాకిచిలీ అనీ, బిళ్ళనిమ్మ అనీ అంటారని కోడూరు ప్రాంతపు మిత్రులు ఒకరు చెబుతున్నాడు. ఈడ పుట్లకు వెలుగులో తుమికిపండ్ల నికూడ పేరు ఉందని వస్తు గుణమహోదధి వ్రాస్తున్నది. పారేవూ, రైవతిక, ఆరేవతిం యివి ఈడ సంస్కృతనామా లని ధన్వంతరి నిఘంటువుచెప్పు తున్నది. వస్తుగుణమహోదధి తిమ్మక అనేదికూడ ఈడ సంస్కృతినామమంటావుంది. పెద్ద ఈడను మహాపారేవతి అనీ, ఎట్ట ఈడను రక్షపారే వతి అనీ అంటారని ధన్వంతరి నిఘంటువు. ఇంగ్లీషుగా దీనిని పారడైస్ యాపిలు (స్వర్గసం బంధపు సీమ రేగు) అంటారు.

మతగాథ

కైస్తవ మతగాథల్లో పురాణదంపతులైన ఆదాము,

అవ్వలకు నిషిద్ధమైన ఫలమిచ్చే నని, కొందరు అంటారు. ఆ పురాణదంపతులు పై నిషేధాన్ని పాటించక దైవాజ్ఞను మారి ఆపండు తినినతరువా తనే నూనవజాతికి పతనం ప్రారంభమైందని బైబిలు గాథ.

వర్ణన

వ్యవసాయ శాస్త్రధురీణ శ్రీ గోలేటి బోగిరాజుగారు ఈడచెట్లను, వారి ఆకు, కాయ మున్నగువానిని ఇట్లు వర్ణిస్తున్నారు:

“ఈడ చెట్టు కొంచెమిం చు మించు కిమలాఫలపు చెట్టు నే బోలియుండును. ఆకును ఆ యీ కు నే బోలియుండును. కాని అంతకంటె యించుక చిన్నదిగ నుండును. ముండ్లు సామాన్యముగ నుండవు. అకు దుగ కొన్ని సోగకొమ్మలపై న మాత్రము గాననగును. ఇవి యప్పుడప్పుడు రెండుఅంగుళ

ముల పొడవువరకుండుట గలదు, పూవు చిన్నది. కమలా ఫలపు పూవువలెనే యుండును, కాయ మిగులచిన్నది. ఒకటి లేక ఒకటిన్నర అంగుళముల మధ్యకొలత గలిగియుండును. మిగుల చిన్న కమలాఫలమును బోలి బల్లపరువుగ నుండును. రంగు అంతకంటె గాఢముగ నుండును, పండు పులుపుతో గూడిన తీపిగలిగి యుండును. ఈ జాతిలోనికెల్ల నిది యే శ్రేష్ఠమని యెంచవచ్చును. జపాన్ దేశపు కంకంట్ (Citrus Japonica) ఈడెను పోలియే యుండును. పండ్లు గుండ్రముగగాని, యిండుక తోలగగాని, బల్లపరువుగగాని యుండును. తొక్కరంగు పసి మిగగాని, ముదురు నారింజ వర్ణముగగాని యుండును. ఇవి సామాన్యముగ పుల్లగ నుండి ఊరగాయకు లేక మురగాకు మాత్రమే పనికివచ్చును."

రకాలు

'ఈడెపండు మధుర అమృత భేదములచే రెండువిధముల నుండును' అని చరకుడు, దీనిని బట్టి ఇందు పుల్లఈడెపండ్లు, తియ్యఈడెపండ్లు అని రెండు రకాలు కలవని తేలుతూవుంది. ఇవికాక కాయల పరిణామాన్నిపట్టి పెద్ద, చిన్న ఈడెలనీ, తొక్క రంగునుపట్టి ఎరుపు, నారింజరంగు ఈడెలనీ కూడ రకాలు వున్నాయి.

కృషి

ఈడెచెట్ల కృషి అంతగా పెంపొందలేదు. పండ్లు బొత్తిగా చిన్నవగుటచే ఎవరుకాని ప్రత్యేకం పెంచడంలేదు. మన్యాల్లో ఆచెట్లు వన్యంగా పెరుగుతూ తున్నాయి.

పా ర శీ క దేశాన్నుంచి వెలువడే ఒకానొక వ్యవసాయ పత్రిక ఈచెట్టును గురించి ఇట్లు వ్రాసిందని అమెరికాలో

ప్రచురితమైన (Wh the world eats) 'లోకం ఏమి తింటూవుంది!' అనే గ్రంథం ఇట్లు చెబుతూ వుంది:

"ఈ డ చెట్టు సంవత్సరమున అన్ని కాలములందును పూయుచు, కాయచు ఉండును. ఎల్లకాలము పూవులతో, లేతకాయలతో, దోరకాయలతో, పండ్లతో చెట్టు దర్శనీయములై యుండును."

ఈ డ చెట్టు ఈ దేశాన కూడా ఇట్లే వుండునేమో అనుభవజ్ఞులు చెప్పవలసివుంది. తెనుగుదేశంలో ఈ డ చెట్టు నవంబరు, డిశంబరు, జనవరి మాసాల్లో బాగా ఫలిస్తాయని శ్రీగోపేటి జోషిరాజు గారు వ్రాస్తున్నారు.

ఈ డ సాధ్యరికపు చెట్టు. పన్నెండు మొదలు పద్దెనిమిది అడుగులవరకు ఎదుగుతుంది. విత్తులవల్లనే ప్రవర్ధనము. పాతిన ఏడో ఏడునకాని, ఎని

మికో ఏడునకాని కావుపట్టు తుంది.

పండు

వస్తుగుణ ప్రకాశిక ఈ డ పండునుగురించి ఇట్లు చెబుతున్నది:

"ముత్తమున నిది తీపి, పులుపు కలిసిన రుచిగలిగి యుండును. శీతస్పర్శముగలది. విపాకమున తీపిరుచిగ మారును."

సాహస్యగుణము *

ఈ డ పండు సామాన్య గుణాన్ని ధన్వంతరి నిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూవుంది:

"ఈ డ వాతము, గుల్మము, విద్రధి, అగ్నిమాంద్యము, కాపము వీటిని నశింపజేయును."

రకాల గుణాలు *

తియ్యనిరకపు ఈ డ పండు చలువచేస్తుందనీ, పుల్లటి రకపుది వేడిచేస్తుందనీ చరకుడు.

రెండురకాల పండ్లును అరుచిని,
అత్యగ్నిని తిగిస్తాయి.

• వీర్యపుష్టి

ఈడెపండు మేహశాంతిని
చేసి వీర్యపుష్టి నిస్తుంది.
పులుపుకలిసిన రుచివుండేదైనా
వీర్యానికి పటుత్వం ఇచ్చే గుణం
దీనివద్ద వుండడం ఒక విశేషం.
ఈపండు బలకరమైనది.

• పిత్తశమనకరము

ఇది దప్పిని పోగొట్టుతుంది,
పిత్తశమనమును చేస్తుంది.
రక్తపైత్యాన్ని పోగొట్టు
తుంది.

• కూడని రోగులు

ఈడెపండు వాత శ్లేష్మ
రోగులకు అంతమందిది కాదు.
శ్లేష్మమును అధికంచేసి గుణ
ము, వాతమును పుట్టించే
గుణము దీనికి ఉంది.

నేత్రరోగులుకూడా దీనిని
తినకూడదు. ఆరోగ్యవంతు

లైనా సరే వీనిని విస్తరించి
తీంటే కళ్ళు అంటుకుంటాయి,
పుసులు కడతాయి.

అధిక సేవనం •

ఈడెపండ్లను విస్తరించి
తినకూడదు. విస్తరించి తీంటే
సరిగా జీర్ణం కాక మలబద్ధ
కాన్ని, అగ్నిమాంద్యాన్ని కలి
గిస్తాయి.

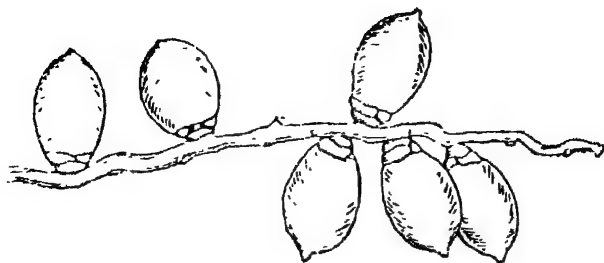
విరుగుళ్ళు •

బెల్లము, పంచదార,
ఉప్పు, ఆరికబియ్యము, సజ్జ
తొరము, కాకను పుట్టించే
వస్తువులు మున్నగు నవి దీనికి
విరుగుళ్ళు.

విశేషం •

ధన్వంతరి నిఘంటువు
ఈడెపండును గురించి ఈ విశే
షాన్ని చెబుతూ వుంది:

“ఈడె సీరమును శుద్ధిచే
యుటయే గాక శుభకరముగ
నుండును.”



౬

ఈ త్ర

‘అడవిలో అంకమ్మ తల
విరియబోసుకుని నీ వాలాడు
తున్నది’ అనే పాడుపుకథకు
సన్నాధానం ఈతచెట్టు అని
చాలామందికి తెలుసు. అసలు
ఈ పాడుపుకథ ద్వారానే
ఈ తచెట్టు తెనుగువారిలో
పిన్నలకు పరిచయమవుతూ వుం
దని చెప్పినా చెప్పవచ్చు.
అట్లా పరిచయం అవుతూ
వుండడంచేతనే జట్టు దువ్వ
కోక విరియబోసుకుని ఉన్న
వారిని ఈతకుప్పలా జట్టూ
నువ్వా అని ఈసడించడం
తెనుగునాట సంప్రదాయమై
వుంది.

ఆ పాడుపుకథ, ఈసంప్ర
దాయమూ ఈతచెట్టు అంటే
తెనుగువారికి ఒకవిధమైన ఏవ
గింపు ఉండడాన్ని తెలియచే
స్తాయి. పైగా ఈతపండు
చిట్టిరూపం దానిపట్ల చులకన
భావాన్ని కలిగించేదిగా వుంది.

ఈత అంటే తెనుగువారికి
గల ఈ అలసభావాన్ని క్రింది
నానుకులు తెల్లం చేస్తాయి.
‘కొన్నది ఈతకాయ: కొని
రింది తాటికాయ’ అని,
‘ఇచ్చింది ఈతపండు, కోరింది
తాటిపండు’ అని నామెతలు.
చిట్టిరూపానికి, పెద్దరూపానికి
కొలకర్రగా ఈ నామెతలు ఆది

లో పుట్టినా ఇప్పటిఅర్థం అల్పమైంది ఇచ్చి అధికమైంది లాక్ష్మీవదానికి చూడటమన్నదిగా వుంది.

ఇట్లు మన పాదువుకథలు, సంప్రదాయాలు, సామెతలు కొంచెపరుచుతున్నా ఈత అంత తీసివేయతగ్గది కాదు. క్రింది వివరణ ఈసంగతిని విస్మయం చేయగలదు.

ఈత, కొబ్బరి, ఖర్జూరము, తాటి, పోక మున్నగు తృణవృక్షరాజుల్లో చేరింది. ఈతలో నాలుగైదు రకాలు వున్నాయి. అందులో తెనుగు దేశంలో విశేషంగా కానవచ్చేవి రెండురకాలు మాత్రమే. అవి చిట్టిత, పెద్దఈత అనేవి. ఆ రెండురకాలను గురించి ఇక విడివిడిగా తెలుసుకుందాము.



చిట్టిత

(Phoenix pusilla - Dwarf wild date palm)

చిట్టితను సర్వాంగసారము (సమూలసారము) కలదిగా ఆయుర్వేద తంత్రకారులు చెప్పుతున్నారు.

నామాలు

పరూషక, పరు, నీలవర్ణ, పరావర, పరిమండల, అల్పాస్థి,

పరూష, సూక్ష్మకుంచీకయిచిట్టిత సంస్కృతనామాలు. చిరుత ఈతను అరవంలో సిరు ఈచం అనీ సింహళభాషలో ఇంచు అనీ, మళయాళంలో ఎర అనీ అంటారు.

వరన

చిట్టిత చెట్టు ఏదారు అడుగులకంటే ఎక్కువ పొడుగు ఎదగదు. దీనికి సుమారు రెండేసిగజాల పొడవుగల మట్టలు వుంటాయి. అందుచేత ఇది చెట్టువలె కాక రుప్పలాగున వుంటుంది. చిట్టితమట్టలకు పెద్ద ఈతకు మోస్తరుగనే ఇరువైపులా వాడిముండ్లుగల విడివిడి ఆకులుంటాయి. చిట్టిత చెట్టు తుప్పలాగనే ఎదుగుతుంది. కాండం మిక్కిలి పొట్టిగా వుండడంచేత సాధారణంగా ఆకులతో మూసుకుపోయి వుండి కాండం బాగా పైకి కనిపించనే కనిపించదు.

పంట

సముద్రతీరపు ఇసుకగరువుల్లో చిట్టిత చెట్లు ఎక్కువగా వుంటాయి. ఇవి కోరమాండల్ తీరాన్ని, సింహాశద్వీపపు ఉత్తరభాగంలోనూ విస్తరించి

వున్నాయి. తెలుగుదేశంలో కోరంగి, పొన్నమండమున్నగు గోదావరిమండల ప్రాంతాల్లో ఇవి హెచ్చుగా వున్నాయని ఒకరు తెలుపుతున్నారు. ఈ చెట్లు పువ్వు మాఘ మాసాల్లో పుష్పిస్తాయి. వైశాఖ శ్రేష్ఠ మాసాల్లో చిట్టితపళ్ళు ముమ్మరంగా దొరుకుతాయి.

వేరు

చిట్టిత వేరు వగరురుచిలో ఉంటుంది. చలువచేస్తుంది. మలబద్ధాన్ని కలిగిస్తుంది. వస్తుగుణప్రకాశిక చిట్టిత వేళ్ళతో ఒక జైషధప్రక్రియను చెప్పుతున్నది. వీనిని నలియగొట్టి లోని కాడలను తీసివేసి మిగిలిన ముద్దను ఆవుసాలతో కలిపి కషాయం కాచి ఆ కషాయాన్ని పూటకు గిద్దెడు చొప్పున స్త్రీలకిస్తే ప్రవాహరూపంబువున్న రక్తప్రవరం కట్టుతుంది. ఈ కషాయ

నేవనకాలంలో చప్పిడిపత్తం చేయాలి. ఈతకు సంబంధించిన వేనినికాని దంతధావనానికి వాడకూడదనే నిషేధం వున్నా పళ్ళపోటుకు దీనివేరు వాడతారు.

మొవ్వ

దీనిమొవ్వ కొద్ది తీసి పాలుగల వగరురుచిలో వుంటుంది. నోటిపూతలో మొవ్వ కొద్దిగా నమలిఉస్తే మంచి గుణకారిగా వుంటుంది. ఇది చలువచేస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. పైత్యాధిక్యంవల్ల కలిగే రక్తస్రావాన్ని కట్టుతుంది. వాతరత్వం కలవారు మొవ్వను అంతగా వాడకూడదు. వాతాన్ని, కీళ్ళనొప్పి ల్ని కలిగిస్తుంది.

ఈ మొవ్వను కరువు కాలాల్లో ఆహారంగా వాడిన నిదర్శనాలు గ్రంథ స్థమై ఉన్నాయి.

ఆకు

ఆకునకు వైద్యోపయోగం అంతగాలేదు. దీని లేత ఆకుల్ని చాపలుగా అల్లుతారు. ఈ చాపల్ని పేదవారు వాడతారు. ధనికులు అంతగా వీటిని వాడరు. వాడకూడదనే నిషేధంకూడా కొన్ని చోట్ల వున్నట్లు శనిపిస్తుంది. ఈత చాపలు వాడితే దరిద్రంవస్తుందనే నమ్మకం ఒకటి కొన్ని ప్రాంతాల్లో ప్రబలంగా వుంది. దొమ్మరివాళ్ళు, మందులవాళ్ళు అనబడే కులాలవారు ఈ చాపలను విరివిగా వాడతారు.

జువ్వ

దీని జువ్వల్ని (Petioles) మూడునాలుగు బద్దలుగా చీల్చి అనేకరకాల బుట్టలు, గంపలు అల్లుతారు. ఇవి వెదురుచేళ్ళ బుట్టలంత ప్రశస్తంగా వుండకపోయినా పలురీతుల ఉపయోగిస్తాయి.

దవ్య

చిట్టిక ఆకల్ని వానిమొద
శృంగో లాగివేయగా మిగిలే
దీనికాండంలోని దవ్య గుం
డ్రంగా పదిహేనుమొదలు
పద్దెనిమిది అంగుళాల పొడు
గున బాగా పూరివున్నచోట
ఆరుఅంగుళాల నడిమికొలత
లో వుంటుంది. పైన తెల్లటి
నారభాగం వుంటుంది. గొన
నూకిలపిండివంటి పదార్థం వుం
టుంది. కరువుకాలాల్లో దా
నిని తింటారు. ఈ ఆహార
పదార్థం సేకరించడానికి చిట్టిక
చిన్న కాండపు దవ్యను ఏడేని
మిడి తుండ్లుగా కొడతారు.
ఆ తుండ్లను ఎండిస్తారు.
బాగా ఎండినతరువాత కర్ర
కోళ్ళల్లో వేసి దంచుతారు.
పీచు పోయి పిండి విడుతుంది.
ఈ పిండితో గంజాస్తారు.

ఈ గంజా సుగ్ధజావంత
రుచిగా కాని పుష్టికరంగా కాని

ఉండదు. ఐనప్పటికీ కరువు
కోళ్ళల్లో ప్రాణాలునిలిపే ఆహారాల్లో ఇది ఒకటి. బియ్యం
కరువు ఏర్పడినప్పుడు పేద
వారు ఈ ఆహారాన్ని చేకొం
టారు. చిరుతకుత ఇచ్చే ఈ
పదార్థాన్ని తిని ఈదేశంలో
నరులు కరువును గడపిన విష
యం గ్రంథాలకు ఎక్కివుంది.

పువ్వ

దీనిపువ్వల రసంతో
పుక్కిలిపట్టితే నోటిపూతలు
నయమవుతాయి. వీటిగుణా
ల్ని వస్తుగుణమహాదధి ఇట్లా
చెబుతూవుంది: "ఈపువ్వల
రసము పుచ్చుకొనిన యెడల
రక్తపిత్ర, రక్తాతిసార, మేహ
పిత్రములను, నీళ్ళవిరేచనము
లు, ఋతురక్త స్రావములు
నివర్తించును. దీనిలో పటిక
పంచదార, మంచిగంధము
కలిపి యిచ్చిన పిత్రజ్వరములు
పిత్రవికారములు మేహప్రకో

పములు నెమ్మదించును.”

కాయ

చిట్టిత లేతకాయలు ఆకు పచ్చగా, దోరకాయలు పసుపుపచ్చగా వుంటాయి.

కాయలు కొద్ది వులుపుగల వగరు రుచిలో వుంటాయి.

వీని కమాయము గొంతుక నొప్పులను పోగొట్టును, దగ్గులను తగ్గించును. వీనిని విడిగా తినకూడదు. తింటే పైత్యం ఎక్కువవుతుంది. మత్తున్నా కలగవచ్చు.

గింజ

చిట్టిగింజల్లో లేతవాని వద్దకూడా ఇట్టిగుణం వుంది. ఈ గింజలు వగరురుచిలో వుంటాయి. పితృధిక్యాన్ని కలిగిస్తాయి. వాతప్రకోపాన్ని తగ్గిస్తాయి.

పండు

శాగాపండిన చిట్టితపండు నల్లగా వుంటుంది. నలుపు

మీరిన ధూమ్రవర్ణంలో వుంటుందనడం ఎక్కువ సుబలు. చిరుతేకుతపండు అరంగుళం కంటే పొడుగు వుండదు.

చిట్టితపండులో గుంజా తిక్కువ. వనప్పటికీ ఉన్న కాస్తగుంజా తిమ్మగా, మెత్తగా వుంటుంది. ఈ పండు Chestnut (గ్రాదాము వంటి ఒకదినును అడవికాయ) పరిమళమువంటి పరిమళాన్ని కలిగి వుంటుందని ఒకరు వ్రాస్తున్నారు.

సామాన్యగుణం *

ఈపండు సామాన్యగుణాన్ని ధన్వంతరి నిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూ వుంది:

“చిట్టితపండు మేసాము, రక్తపైత్యము, వాతము, అర్బుస్సు, కఫము, జంతు ముగడలీ రోగము, కుష్టువు వీటిని నశింపజేయును.”

ప్యాదయమానకు *

ఈ తేతపండు న్నాదయానికి

చాలమంచిది, రక్తదోషాన్ని
పోగొట్టడంగా సమర్థమైంది.
మంచి బలాన్ని కలిగిస్తుంది.

* తాపశమనకరము

క్షయరోగాన్ని అరికడు
తుంది, జ్వరమును తగ్గిస్తుంది.
తాపశమనకరమైంది.

దోషాలు *

ఈ పండువద్ద కొన్నిదోషాలు కూడా వున్నాయి. ఇది గురుగుణంకలిగి మలబద్ధాన్ని కలిగిస్తుంది. మోతాదుగా తింటే సుగుణాలు, మితిమీరి తింటే దోషాలు పైకొంటాయి.

౨

పెద్ద ఈత

(Phoenix sylvestris - Date - Sugar palm)

పెద్దఈతనే కొన్నిప్రాంతాలిందలి తెనుగువారు కొండ ఈత అనికూడా అంటారని తెలియవస్తూ వుంది.

నామాలు

దీనిని సంస్కృతంలో పార్వలీయ, మృదుచ్ఛద, మధుక్షీర అనీ; హిందీలో శాల్మీ, తాల్మీ, థాకిన్, సెంధి అనీ; బెంగాలీలో కాజార్, కేజార్ అనీ; ఒరియాలో ఖేజూరి అనీ;

పంజాబులో తారి అనీ; బీహార్ లో సిందీ అనీ; మహారాష్ట్రలో బాయ్ చండ్ అనీ; గుజరాతులో ఖరల్ అనీ; తమిళంలో పెరియి యీచ్చం అనీ; మళయాళంలో కాట్ ఇండా అనీ; కర్ణాటకంలో ఈచల్ అనీ అంటారు.

పంట

పెద్దఈత ముప్పయి మొదలు యాభై అడుగుల ఎత్తు

వరకు ఎదిగేచెట్టు. దీనిమట్టలు పదిపదిహేను అడుగుల పొడుగు వుంటాయి. ఇది హిందూ దేశాన పలుతావుల్లో కానవస్తూ వుంది. వంగదేశాన, బీహారులో, కోరమాండల్ సముద్రతీరాన, గుజరాతులో, గోహిల్ఖండులో ఈ చెట్టు విస్తారం. విత్తులవల్ల ప్రవర్ధనం. మడిలో ఆరుఅంగుళాల మొలక అయ్యేవరకు వుంచి మరొకటికి మార్చాలి. నాలుగు అడుగులు ఎత్తు ఎదిగాక తోటల్లో ముప్పయ్యేసి అడుగుల దూరాన్ని నాటాలి.

పెద్దఈతచెట్లు మార్చిమాసంలో అనగా వేసవికాలపు ప్రారంభంలో పూస్తాయి. మరిమాడు నాలుగు మాసాలకు ఫలాలు రయారు అవుతాయి.

భాగాలు

ఈతచెట్టు వివిధభాగాలు పలురీతుల ఉపయోగిస్తాయి.

వీని మానులు చిన్న కాలవలమీద దాటుడు వంతెనలుగా వేస్తారు. ఈతమట్టలతో దడులు కడతారు, గుడిసెలు నేస్తారు. ఆకులతో కూడిన ఈతజావ్వలు గుమ్మాలమీద గోడలకు అర్థచంద్రాకారంగా కొట్టి వాటి ఆకుచివర ముళ్ళకు పువ్వులుగుచ్చి అలంకరణం చేస్తారు. ఈతముళ్ళను ఉసిరికాయలకు చిల్లులు పొడవడానికి వాడతారు. ఇనపమేకులు మొదలయిన వానితో అట్లా చిల్లులు పొడిస్తే చిలుముడుతుంది.

ఈతచెట్టు కాండంలోని నడిమిదవ్వ సెగ, రసికారేమేహ (Glabi)లోగాల్లో వాడతారు.

ఖడ్జూరపు చెట్టులాగుననే దీనికిన్న ఒకవిధమైన జిగురు కారుతుంది. అయితే ఇంతవరకు ఈజిగురు ఉపయోగం ఎట్టిదో కనుగొనబడలేదు.

ఈ ఆకులతో వంగదే

శంలూ చాపలు, బుట్టలు, సంచులు అల్లుతారు. బొంబాయి రాష్ట్రాంగో వీసిని కర్రలు, చీపుళ్ళు చేస్తారు. మదరాసు ప్రాంతాంగో బూజులు దులుపుకొనే కర్రలకు ఈరకలతో కుగచెలు కడతారు.

ఈ రకలనుండి ఒకవిధమైన మంచి నారపస్తుది. ఆ నార మృదువుగా వుండి సులభంగా వెలుపుచేయలేగి వుంటుంది. కాగితం తెయారు చేయడానికి ఆనార తగివుంటుందిని లిజ్ బో వ్రాస్తున్నాడు.

ఈరకస్థులమొదళ్ళు చితకగొట్టి తాళ్ళు పేనుతారు. ఆ తాళ్లు చేదతాళ్ళుగా పనికి వస్తాయి.

ఈరకెత్తాలతో బుట్టలు మొదలైనవి నేస్తారు.

పెద్దఈతగింజల మార్గం కాని, తేలిక కషాయంకాని

మేహశాంతిని చేసి వీర్యపలు త్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కాఫీం జలకు బదులుగా వీనిని వేయించి పొడిచేసుకొని కషాయం కాచుకుని పాలలో కలుపుకుని తాగడం మేలుగా వుంటుంది. పిత్త వాత వ్యాధుల్ని, క్షయరోగాల్ని, రక్తపిత్తాల్ని ఈతగింజలు పోగొట్టజాలి వుంటాయి.

ఈతగింజలను పండులు కాతి ఆప్యాయంగా తింటాయి.

కల్లు

పెద్దఈత చెట్లను వ్రాయి కంగా వానికల్లుకోసమే విస్తరించి పెంచుతున్నారు. ఈత కల్లు చాలామంచిది అప్పుడు తీసినది అయ్యగా వుంటుంది.

చలవచేసి మేహాన్ని శాంతింపచేస్తుంది.

బాగా బలాన్ని కలిగిస్తుంది. చిక్కిపోయినవానిని బలియచేస్తుంది.

నరముల నిస్సత్తువను పోకా
ర్చడంలో సాటిలేనిది. హృద
యానికికూడా ఇది మేలుచే
స్తుంది.

ఆ క లి ని పుట్టించడమే
కాకుండా బుద్ధిబలాన్నికూడా
వికసింపజేస్తుంది.

క్షయరోగులకు, రక్తక్ర
హణి రోగులకు, సెగిరోగు
లకు ఇది మంచిది. సెగిరో
గులు దీనిని సేవిస్తే వారిమా
త్రేపు మంట నయమవుతుంది.
మామూలువారు సేవిస్తే
మూత్రం బాగా బారినవు
తుంది.

ఈతకల్లు తాపశమనకరం
గా వుంటుంది.

బెల్లం

ఈతకల్లును కల్లుకే కాకుం
డా బెల్లం వండడానికికూడా
వాడతారు. ఈతకల్లును కాచి
మామూలు బెల్లంచేయడం
అనేకప్రాంతాల్లో వుంది.

కాని వంగదేశంలోని జెన్నూ
రు ప్రాంతంలో చెరుకుబెల్లా
నికి బదులుగా వాడదగు ప్రశ
స్తమైన బెల్లం ఈతసారం
(rhap) నుండి తీస్తారు. ఈ
ఈతబెల్లంతో దీటురాలేక ఆ
ప్రాంతంలో చెరుకుబెల్లం తగ్గి
పోయింది.

జెన్నూరు ప్రాంతంలో
ఈతచెట్లను తోటలకింద వేసి
పెంచుతారు. ఈతతోటపం
పులు అక్కడ వరిపొలాల
కింటి మూడు నాలుగురెట్లు
ఎక్కువ ఆదాయాన్ని ఇస్తా
యి. పాతిన ఏడేండ్లకు
రసం ఇస్తాయి. ఈలోగా
ఆతోటలో ఇక ఏ సత్యం
కాని వేయకుండడమేమంచిది.
గడ్డి, గాదమూ మొలవకండా
బాగా దున్నుతూ వుంటారు.

చెట్లనుండి సారాన్ని ద్రవిం
పచేసే విధానం తెలుసుకో
తగివున్నది.

వానలు ముగిసిన తరువాత

ఈత క్రింది ఆకుల్లో సగంవరకు అనగా పదిపన్నెండు అంగుళాల వలయం ఏర్పడేటట్లు కోస్తారు. ఈ కోసిన భాగం నల్లబడేవరకు పూరుకుంటారు. తరవాత అక్కడ ఒక గంటు పెడతారు. అరలం గుళం లోతులో మూడు అంగుళాల వెడల్పులో వుంటుంది ఆ గంటు. గంటు మొదట్లో చిన్న వెదురుగొట్టం పెడతారు. గంటులో రసం కారి చిన్న వెదురుగొట్టం ద్వారా కుండలోకి కారుతుంది. ఆరు రోజులకు ఒక సారి ఇట్లా ఒక్కొక్క చెట్టుకి గంటు పెడతారు. గంటు పెట్టడం సాధారణంగా సాయంకాలమే. రాత్రి అంతా రసం కారుతుంది. ఉదయాన్నే రసం కుండని, వెదురుగొట్టాన్ని తీసివేస్తారు. అప్పుడు కారే రసం ఎండకు ఇగుర్చుకుపోయి రసం కారే కన్నాన్ని కప్పివేస్తుంది. మొద

టిరాత్రి కారిన ఈరసం చాలా చిక్కగా ప్రశస్తంగా వుంటుంది. దీనిని అచ్చటివారు జిరక అంటారు.

రెండవనాటి సాయంకాలం మళ్ళీ గంటు పెడతారు. ఈ గంటు మొదటినాటి గంటు అంత పెద్దదిగా వుండదు. రెండవరాత్రి కూడా రసాన్ని కారనిస్తారు. ఈ రెండవనాటి రసాన్ని షోకట్ అంటారు. ఇది మొదటినాటి రసమంత ఎక్కువగా కాని ప్రశస్తంగా కాని ఉండదు.

మూడవరాత్రి మళ్ళీ గంటు పెట్టరు. కాని మునపటి రెండుగంటలవద్దను శుభ్రంచేస్తారు. శుభ్రం చేయడంవల్ల గంటుకదిలికార్యే కొద్దిరసాన్ని జర్రా అంటారు. ఇది షోకట్టు కంటెకూడా లెక్కువరకవుంది.

ఇట్లా మూడురాత్రులు రసాన్ని తీసుకుని ఆచెట్టుకు ఆమీద మూడు రాత్రులు

విశ్రాంతి ఇస్తారు. తరువార మళ్ళీ గంట్లు పెడతారు. ఐతే, కొత్తచోట పెట్టరు. ఒక్కొక్క ఋతువుకి ఒక్కొక్క చోట పెడతారు. గంట్లు అంతిమంకి లోతుగా అవుతుంది. ఒక్కొక్క ఋతువుకి ఒక్కొక్క ప్రక్కని గంట్లు వాడుతుంటూ పోవడంవల్ల ఈ చెట్టు పెద్దవి అయ్యేసరికి ఎగువదిగుడు కాండాలతో పూటాయి.

ఈలోతుగంట్లను లెక్కించి చెట్టు వయస్సును సులభంగా చెప్పి వేయవచ్చు. చెట్టుకి ఏడో ఏట గంట్లు ప్రారంభమవుతాయి. తరువారి ఎన్నిగంట్లు వుంటే అన్నిగంట్లకు ఏడేళ్ళు కలిపితే చెట్టువయస్సు తేలిపోతుంది. సలభై ఐదేళ్ళవరకు ఈ చెట్లు ఇట్లా ఏటేట రసాన్ని ఇస్తాయి. ఆమీద నిస్సారమై పోతాయి.

తోటిలోని అన్ని చెట్లు ఒక

రాత్రే మొదటి గంట అందవు. కొన్నిచెట్లకు మొదటిగంట, కొన్నిటికి రెండవ కొన్నిటికి మూడవది- ఇకర్వకుడికి ఆ ఋతువువాడు నా చేతనిండా పనివుంటుంది

ఒక్కొక్క చెట్టు ఒక శ్రాకి నాధారణంగా ఐదుసే రసాన్ని ఇస్తుంది. చలిశావుంటే రసం బాగా కాస్తుంది. కార్తిక, మార్గశిపుష్య మాసాలు ఈతరగ గీతకు అమనైన కాలం.

తెట్టు

సంగ్రహించిన రసావెంటనే కాచి బెల్లంచేయాలేవోతే వులసివాతుంది. బాగా బెల్లం వాకంరావ లోటే చిన్నకుండల్లో పోరు, ఆకుండల్లోనే అది గుక్కడుతుంది. కుండలతో అమృతారు. టోకువర్తకు ఈబెల్లాన్ని శుభ్రంచేస్తూ

